TỲ KHƯU VIÊN PHÚC SUMANGALA
tuyển chọn và hiệu đính

YẾU PHÁP TU TẬP

TUỆ GIẢI THOÁT

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



Tỳ Khưu Viên Phúc - pháp danh theo tiếng Pali là Sumangala Bhikkhu - thế danh Lê Quyết Thắng, sinh năm 1958.

Xuất ly cuộc sống gia đình, gác bỏ công việc tại Hà Nội, sư đã thọ cụ túc giới Tỳ Khưu tại Thiền lâm Panditarama, Bago, Myanmar 24/12/2011, với thầy tế độ là Đại trưởng lão Thiền sư U Pandita - vị thiền sư lỗi lạc tiếp nối Ngài Mahasi Sayadaw, cả hai Ngài đều được chính phủ Myanmar trao tặng danh hiệu cao quí "Agga Mahà Pandita - Bậc Đại Trí Giả Tối Thượng".

Sau thời gian tu tập tích cực, nghiêm mật thiền Minh Sát Vipassana tại Thiền lâm Panditarama, Tỳ Khưu Viên Phúc đã được giới thiệu chuyển tới Thiền viện Tharmanaykyaw Mahagandhayon, Yangon Myanmar để tiếp tục cuộc sống tu sĩ, vun bồi hoàn thiện giới luật, pháp học, pháp hành theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy Theravada dưới sự hướng dẫn của Ngài Viện trưởng - Thiền sư U Dhammika-bhivamsa - thuộc trường phái Shwegyin, trường phái nghiêm ngặt nhất tại Myanmar về thực hành Giới Định Tuệ - một vị trưởng lão uy tín, đức độ được chính phủ Myanmar trao tặng danh hiệu "Agga Mahà Ganthavàcaka Pandita - Bậc Giáo Thọ Đại Trí Giả Tối Thượng".

Từ năm 2014, Tỳ Khưu Viên Phúc bắt đầu hướng dẫn thực hành thiền Minh Sát Vipassana cho các tăng sĩ, nữ tu và thiền sinh Việt nam tại Thiền viện Tharmanaykyaw, Yangon, Myanmar cũng như tại các khóa thiền được tổ chức tại Hà Nội, Đà Nẵng, Nha Trang, TP. Hồ Chí Minh, Biên Hòa, Bến Tre - Việt Nam.

YẾU PHÁP TU TẬP

TUỆ GIẢI THOÁT

Tỳ Khưu ***Viên Phúc Sumangala***
tuyển chọn, hiệu đính

MỤC LỤC

CHUYỂN PHÁP LUÂN

[TRUNG ĐẠO]

- Có hai cực đoan này, này các Tỳ Khưu, một người xuất gia không nên thực hành theo. Thế nào là hai?

❶ Một là đắm say trong các dục *(kàmesu)*, hạ liệt, đê tiện, phàm phu, không xứng bậc Thánh, không liên hệ đến mục đích.

❷ Hai là tự hành khổ mình, khổ đau, không xứng bậc Thánh, không liên hệ đến mục đích.

Tránh xa hai cực đoan này, này các Tỳ Khưu, là con đường Trung đạo, do Như Lai chánh giác, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết bàn.

[TRUNG ĐẠO LÀ BÁT THÁNH ĐẠO]

Và thế nào là con đường Trung đạo, này các Tỳ Khưu, do Như Lai chánh giác, ❒ tác thành mắt, ❒ tác thành trí, ❒ đưa đến an tịnh, ❒ thắng trí, ❒ giác ngộ, ❒ Niết bàn?

Chính là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là: ❶ chánh tri kiến, ❷ chánh tư duy, ❸ chánh ngữ, ❹ chánh nghiệp, ❺ chánh mạng, ❻ chánh tinh tấn, ❼ chánh niệm, ❽ chánh định.

Đây là con đường Trung đạo, này các Tỳ Khưu, do Như Lai chánh giác, ☐ tác thành mắt, ☐ tác thành trí, ☐ đưa đến an tịnh, ☐ thắng trí, ☐ giác ngộ, ☐ Niết bàn.

❀ TỨ THÁNH ĐẾ

[1] KHỔ THÁNH ĐẾ

Đây là Thánh đế về Khổ, này các Tỳ Khưu. ① Sanh là khổ, ② già là khổ, ③ bệnh là khổ, ④ chết là khổ, ⑤ sầu, ⑥ bi, ⑦ khổ, ⑧ ưu, ⑨ não là khổ, ⑩ oán gặp nhau là khổ, ⑪ ái biệt ly là khổ, ⑫ cầu không được là khổ. Tóm lại, ⑬ năm thủ uẩn là khổ.

[2] KHỔ TẬP THÁNH ĐẾ

Đây là Thánh đế về Khổ tập, này các Tỳ Khưu, chính là ái này đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Tức là ① dục ái, ② hữu ái, ③ phi hữu ái.

[3] KHỔ DIỆT THÁNH ĐẾ

Đây là Thánh đế về Khổ diệt, này các Tỳ Khưu, chính là ly tham, đoạn diệt, không có dư tàn khát ái ấy, sự quăng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước.

[4] ĐẠO THÁNH ĐẾ

Đây là Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, này các Tỳ Khưu, chính là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là ❶ chánh tri kiến, ❷ chánh tư duy, ❸ chánh ngữ, ❹ chánh nghiệp, ❺ chánh mạng, ❻ chánh tinh tấn, ❼ chánh niệm, ❽ chánh định.

3 CHUYỂN - 12 HÀNH TƯỚNG

[1] Đây là Thánh đế về Khổ, này các Tỳ Khưu, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

[2] Đây là Thánh đế về Khổ CẦN PHẢI LIỄU TRI, này các Tỳ Khưu, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

[3] Đây là Thánh đế về Khổ ĐÃ ĐƯỢC LIỄU TRI, này các Tỳ Khưu, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

[1] Đây là Thánh đế về Khổ tập, này các Tỳ Khưu, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

[2] Đây là Thánh đế về Khổ tập CẦN PHẢI ĐOẠN TẬN, này các Tỳ Khưu, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

[3] Đây là Thánh đế về Khổ tập ĐÃ ĐƯỢC ĐOẠN TẬN, này các Tỳ Khưu, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

[1] Đây là Thánh đế về Khổ diệt, này các Tỳ Khưu, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

[2] Đây là Thánh đế về Khổ diệt CẦN PHẢI CHỨNG NGỘ, này các Tỳ Khưu, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

[3] Đây là Thánh đế về Khổ diệt ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG NGỘ, này các Tỳ Khưu, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

[1] Đây là Thánh đế về Con Đường đưa đến khổ diệt, này các Tỳ Khưu, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

[2] Đây là Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt CẦN PHẢI TU TẬP, này các Tỳ Khưu, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

[3] Đây là Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt ĐÃ ĐƯỢC TU TẬP, này các Tỳ Khưu, đối với các pháp từ

trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

Cho đến khi nào, này các Tỳ Khưu, trong BỐN THÁNH ĐẾ này, với BA CHUYỂN và MƯỜI HAI HÀNH TƯỚNG như vậy, tri kiến như thật không khéo thanh tịnh ở nơi Ta; thời này các Tỳ Khưu, cho đến khi ấy, trong thế giới này với Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, Ta không chứng tri đã chánh giác vô thượng Chánh Đẳng Giác.

Và cho đến khi nào, này các Tỳ Khưu, trong BỐN THÁNH ĐẾ này, với BA CHUYỂN và MƯỜI HAI HÀNH TƯỚNG như vậy, tri kiến như thật đã được khéo thanh tịnh ở nơi Ta; cho đến khi ấy, này các Tỳ Khưu, trong thế giới này với Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, Ta mới chứng tri đã chánh giác vô thượng Chánh Đẳng Giác.

Tri kiến khởi lên nơi Ta: *"Bất động là tâm giải thoát của Ta. Đây là đời sống cuối cùng, nay không còn tái sanh nữa"*.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Chúng năm Tỳ Khưu hoan hỷ, tín thọ lời Phật dạy. Trong khi lời dạy này được tuyên bố, Tôn giả Kondanna khởi lên pháp nhãn thanh tịnh, không cấu uế như sau:

"PHÀM PHÁP GÌ ĐƯỢC TẬP KHỞI, TẤT CẢ PHÁP ẤY CŨNG BỊ ĐOẠN DIỆT".

Và khi Pháp luân này được Thế Tôn chuyển vận như vậy, chư Thiên cõi đất này lớn tiếng nói lên: *"Nay vô thượng Pháp luân này được Thế Tôn ở Ba-la-nại, chỗ chư Tiên đọa xứ, tại Vườn Nai, chuyển vận một Pháp luân chưa từng được ai chuyển vận, Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên, Ma vương, Phạm thiên, hay bất cứ một ai ở đời".*

Sau khi được nghe tiếng chư Thiên ở cõi đất, Tứ đại Thiên vương thiên lên tiếng nói lên: *"Nay vô thượng Pháp luân này được Thế Tôn ở Ba-la-nại, chỗ chư Tiên đọa xứ, tại Vườn Nai, chuyển vận một Pháp luân chưa từng được ai chuyển vận, Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên, Ma vương, Phạm thiên hay bất cứ một ai ở đời".*

Sau khi được nghe tiếng của chư Thiên ở Tứ đại Thiên vương thiên, thời chư Thiên ở cõi trời Ba mươi ba... chư Thiên Yàmà... chư Thiên Tusità... chư Hóa lạc thiên... chư Tha hóa tự tại thiên... chư Thiên ở Phạm thiên giới lớn tiếng nói lên: *"Nay vô thượng Pháp luân này được Thế Tôn ở Ba-la-nại, chỗ chư Tiên đọa xứ, tại Vườn Nai, chuyển vận một Pháp luân chưa từng được ai chuyển vận, Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên, Ma vương, Phạm thiên hay bất cứ một ai ở đời".*

Như vậy, trong sát-na ấy, trong khoảnh khắc ấy, trong giây phút ấy, tiếng ấy lên đến Phạm thiên giới. Và mười ngàn thế giới chuyển động, rung động, chuyển động mạnh. Và một hào quang vô lượng, quảng đại phát chiếu ra ở đời, vượt quá uy lực chư Thiên.

Rồi Thế Tôn thốt lên lời cảm hứng sau đây: *"Chắc chắn đã giác hiểu là Kondanna (Kiều-trần-như)! Chắc chắn đã giác hiểu là Kondanna !"*.

Như vậy Tôn giả Kondanna được tên là Annàta Kondanna *(A-nhã Kiều-trần-như)*.

Nguồn: Tương Ưng Bộ Kinh - Samyutta Nikaya

Tập V - Thiên Đại Phẩm - [56] Chương XII - Tương Ưng Sự Thật (a) - II. Phẩm Chuyển Pháp Luân - 11. I. Như Lai Thuyết (1) (S.v, 420)

http://budsas.net/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-56a.htm

CÓ VÀ KHÔNG

- *"Chánh kiến, chánh kiến"*, bạch Thế Tôn được nói đến như vậy. Bạch Thế Tôn, cho đến như thế nào là chánh kiến?

- Này Kaccàyana, thế giới này phần lớn y chỉ vào hai cực đoan này: CÓ và KHÔNG CÓ.

- Này Kaccàyana, ai với chánh trí tuệ thấy như chơn thế giới TẬP KHỞI, vị ấy KHÔNG CHẤP NHẬN THẾ GIỚI LÀ KHÔNG CÓ.

- Này Kaccàyana, ai với chánh trí tuệ thấy như chơn thế giới ĐOẠN DIỆT, vị ấy KHÔNG CHẤP NHẬN THẾ GIỚI LÀ CÓ.

- Này Kaccàyana, chấp thủ phương tiện và bị thiên kiến trói buộc, phần lớn thế giới này là vậy. Và ai với tâm không trú trước, chấp thủ phương tiện ấy, không chấp thủ thiên chấp tùy miên ấy, không có chấp trước, không trú trước, vị ấy không có nghĩ: *"Đây là tự ngã của tôi"*. Khi khổ sanh thời xem là sanh, khi khổ diệt thời xem là diệt; vị ấy không có nghi ngờ, không có phân vân, không duyên vào ai khác,

trí ở đây là của vị ấy. Cho đến như vậy, này Kaccàyana là CHÁNH TRI KIẾN.

"*Tất cả là có*", này Kaccàyana, là một cực đoan. "*Tất cả là không có*" là cực đoan thứ hai.

Xa lìa hai cực đoan ấy, này Kaccàyana, Như Lai thuyết pháp theo TRUNG ĐẠO.

Vô minh duyên hành; hành duyên thức; thức duyên sanh sắc; danh sắc duyên sáu xứ; sáu xứ duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sanh; sanh duyên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được khởi lên. Như vậy toàn bộ khổ uẩn này tập khởi. Này các Tỳ Khưu, như vậy gọi là TẬP KHỞI.

Nhưng do ly tham, đoạn diệt vô minh một cách hoàn toàn nên hành diệt. Do hành diệt nên thức diệt. Do thức diệt nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt nên sáu xứ diệt. Do sáu xứ diệt nên xúc diệt. Do xúc diệt nên thọ diệt. Do thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt. Này các Tỳ Khưu, như vậy gọi là ĐOẠN DIỆT.

Nguồn: Tương Ưng Bộ Kinh - Tập II: Thiên Nhân Duyên - Chương Một: Tương Ưng Nhân Duyên - II. Phẩm Đồ Ăn - Xv. Kaccàyanagotta.

http://www.daitangkinhvietnam.org/Node/8588

RỖNG KHÔNG

Một thời Thế Tôn ở Ayujjàya, trên bờ sông Hằng. Ở đấy Thế Tôn dạy các Tỳ Khưu như sau:

SẮC

Ví như, này các Tỳ Khưu, sông Hằng này chảy mang theo đống bọt nước lớn. Có người có mắt nhìn đống bọt nước ấy, chuyên chú, như lý quán sát. Do nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó, đống bọt nước ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỳ Khưu, lại có lõi cứng trong đống bọt nước được?

Cũng vậy, này các Tỳ Khưu, phàm có Sắc gì thuộc ① quá khứ, ② vị lai, ③ hiện tại, hoặc ④ nội hay ⑤ ngoại, hoặc ⑥ thô hay ⑦ tế, hoặc ⑧ liệt hay ⑨ thắng, hoặc ⑩ xa hay ⑪ gần; vị Tỳ Khưu thấy Sắc, chuyên chú, như lý quán sát Sắc. Do vị Tỳ Khưu nhìn chuyên chú, như lý quán sát Sắc, Sắc ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỳ Khưu, lại có lõi cứng trong sắc được?

❀ THỌ

Ví như, này các Tỳ Khưu, trong mùa thu, khi trời mưa những giọt mưa lớn, trên mặt nước, các bong bóng nước hiện ra rồi tan biến. Một người có mắt nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó, bong bóng nước ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỳ Khưu, lại có lõi cứng trong bong bóng nước được?

Cũng vậy, này các Tỳ Khưu, phàm có Thọ gì thuộc ① quá khứ, ② vị lai, ③ hiện tại, hoặc ④ nội hay ⑤ ngoại, hoặc ⑥ thô hay ⑦ tế, hoặc ⑧ liệt hay ⑨ thắng, hoặc ⑩ xa hay ⑪ gần; Tỳ Khưu nhìn chuyên chú, như lý quán sát Thọ ấy. Do Tỳ Khưu nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó, Thọ ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỳ Khưu, lại có lõi cứng trong Thọ được?

❀ TƯỞNG

Ví như, này các Tỳ Khưu, trong tháng cuối mùa hạ, vào đúng giữa trưa đứng bóng, một ráng mặt trời rung động hiện lên. Một người có mắt nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó. Do người ấy nhìn chuyên chú, như lý quán sát, nên ráng mặt trời ấy hiện rõ ra là trống không, rỗng không, không có lõi cứng... Làm sao, này các Tỳ Khưu, lại có lõi cứng trong ráng mặt trời được?

Cũng vậy, này các Tỳ Khưu, phàm có Tưởng gì thuộc ① quá khứ, ② vị lai, ③ hiện tại, hoặc ④ nội hay ⑤ ngoại,

hoặc ⑥ thô hay ⑦ tế, hoặc ⑧ liệt hay ⑨ thắng, hoặc ⑩ xa hay ⑪ gần; Tỳ Khưu nhìn chuyên chú, như lý quán sát Tưởng ấy. Do Tỳ Khưu nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó, Tưởng ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỳ Khưu, lại có lõi cứng trong Tưởng được?

HÀNH

Ví như, này các Tỳ Khưu, một người cần có lõi cây, tìm cầu lõi cây, đi tìm lõi cây, cầm cái búa sắc bén đi vào ngôi rừng. Ở đây, người ấy thấy một cụm cây chuối lớn, mọc thẳng, mới lớn, cao vút. Người ấy chặt rễ cây ấy. Sau khi chặt rễ, người ấy chặt ngọn. Sau khi chặt ngọn, người ấy lột vỏ chuối ngoài. Khi lột vỏ chuối ngoài, giác cây còn tìm không được, tìm đâu cho có được lõi cây? Một người có mắt nhìn chuyên chú, như lý quán sát cụm chuối ấy. Khi người ấy nhìn chuyên chú, như lý quán sát cụm chuối ấy, cụm chuối ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là trống rỗng, hiện rõ ra là không có lõi cây. Làm sao, này các Tỳ Khưu, lại có lõi cây trong cụm chuối được?

Cũng vậy, này các Tỳ Khưu, phàm các Hành gì thuộc ① quá khứ, ② vị lai, ③ hiện tại, hoặc ④ nội hay ⑤ ngoại, hoặc ⑥ thô hay ⑦ tế, hoặc ⑧ liệt hay ⑨ thắng, hoặc ⑩ xa hay ⑪ gần; Tỳ Khưu nhìn chuyên chú, như lý quán sát Hành ấy. Khi người ấy nhìn chuyên chú, như lý quán sát, Hành ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là không có lõi cây. Làm sao, này các Tỳ Khưu, lại có lõi cây trong các Hành được?

THỨC

Ví như, này các Tỳ Khưu, một ảo thuật sư hay đệ tử một ảo thuật sư, tại ngã tư đường bày trò ảo thuật. Một người có mắt nhìn chuyên chú, như lý quán sát trò ảo thuật ấy. Do người ấy nhìn chuyên chú, như lý quán sát, ảo thuật ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là trống rỗng, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỳ Khưu, lại có lõi cứng trong ảo thuật được?

Cũng vậy, này các Tỳ Khưu, phàm Thức gì thuộc ① quá khứ, ② vị lai, ③ hiện tại, hoặc ④ nội hay ⑤ ngoại, hoặc ⑥ thô hay ⑦ tế, hoặc ⑧ liệt hay ⑨ thắng, hoặc ⑩ xa hay ⑪ gần; Tỳ Khưu nhìn chuyên chú, như lý quán sát, Thức ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là trống rỗng, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỳ Khưu, lại có lõi cứng trong Thức được?

Thấy vậy, này các Tỳ Khưu, vị Đa văn Thánh đệ tử nhàm chán đối với *Sắc*, nhàm chán đối với *Thọ*, nhàm chán đối với *Tưởng*, nhàm chán đối với các *Hành*, nhàm chán đối với *Thức*.

Do nhàm chán, vị ấy ly tham.

Do ly tham, vị ấy giải thoát.

Trong sự giải thoát, trí khởi lên: *"Ta đã giải thoát, đời sống phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa"*.

Vị ấy biết rõ như vậy.

Thế Tôn thuyết như vậy. Sau khi nói như vậy, bậc Thiện Thệ, bậc Đạo Sư lại nói thêm:

1. Sắc ví với đống bọt,
   Thọ ví bong bóng nước,
   Tưởng ví ráng mặt trời,
   Hành ví với cây chuối,
   Thức ví với ảo thuật,
   Đấng bà con mặt trời,
   Đã thuyết giảng như vậy.

2. Nếu như vậy chuyên chú,
   Như lý chơn quán sát,
   Như lý nhìn (các pháp),
   Hiện rõ tánh trống không.

3. Bắt đầu với thân này,
   Bậc Đại Tuệ thuyết giảng,
   Đoạn tận cả ba pháp,
   Thấy sắc bị quăng bỏ.

4. Thân bị quăng, vô tri,
   Không thọ, sức nóng, thức,
   Bị quăng đi, nó nằm,
   Làm đồ ăn kẻ khác.

5. Cái thân liên tục này,
ảo sư, kẻ ngu nói,
Được gọi kẻ sát nhân,
Không tìm thấy lõi cây.

6. Hãy quán uẩn như vậy,
Vị Tỳ Khưu tinh cần,
Suốt cả đêm lẫn ngày,
Tỉnh giác, chánh tư niệm.

7. Hãy bỏ mọi kiết sử,
Làm chỗ mình nương tựa,
Sống như lửa cháy đầu,
Cầu chứng cảnh bất động.



Nguồn: Tương Ưng Bộ Kinh SN 22.95 - Chương 22: Tương ưng uẩn - V: Phẩm hoa - 95. Bọt Nước

https://suttacentral.net/sn22.95/vi/minh_chau



THẤY CHỈ LÀ THẤY

"① Trong việc thấy sẽ là thuần túy việc thấy, ② trong việc nghe sẽ là thuần túy việc nghe, ③ trong việc cảm giác sẽ là thuần túy việc cảm giác, ④ trong việc nhận thức sẽ là thuần túy việc nhận thức."

Này Bāhiya, ngươi nên học tập theo đúng như vậy.

Này Bāhiya, khi nào đối với ngươi, ① trong việc thấy sẽ là thuần túy việc thấy, ② trong việc nghe sẽ là thuần túy việc nghe, ③ trong việc cảm giác sẽ là thuần túy việc cảm giác, ④ trong việc nhận thức sẽ là thuần túy việc nhận thức, này Bāhiya, khi ấy ngươi không là với điều ấy.

Này Bāhiya, khi nào ngươi không là với điều ấy, này Bāhiya khi ấy ngươi không là trong đó.

Này Bāhiya, khi nào ngươi không là trong đó, này Bāhiya khi ấy ngươi đương nhiên không là ở đây, không là ở kia, không là ở khoảng giữa của cả hai. Chính điều này là sự chấm dứt của khổ."

Với lời giảng pháp tóm tắt này của đức Thế Tôn ngay khi ấy tâm của Bāhiya Dārucīriya không còn chấp thủ và đã được giải thoát khỏi các lậu hoặc. ❀

Nguồn: TAM TẠNG PĀLI - VIỆT tập 28 - PHẬT TỰ THUYẾT - Người Dịch: Tỳ khưu Indacanda.

http://tamtangpaliviet.net/VHoc/28/Kh_03.htm#01

THÂN XÁC

"*(Thân xác)* được chứa đầy các vật ghê tởm khác loại, có nguồn xuất xứ là hầm phân lớn, tựa như ao nước bị tù đọng, mụt nhọt to, vết thương lớn.

(Thân xác) được chứa đầy mủ và máu, được cưu mang bởi hố phân, có sự rò rỉ nước, thân xác luôn luôn tuôn trào chất hôi thối.

(Thân xác) được buộc lại bằng sáu mươi dây chằng, được tô trét với sự tô trét bằng thịt, được buộc chặt với lớp áo bằng da, thân xác hôi thối là không có lợi ích.

(Thân xác) được nối lại bằng sự nối nhau của những khúc xương, được buộc lại bằng những sợi chỉ gân, do sự tập hợp của nhiều thứ mà thân xác tạo ra sự cử động.

(Thân xác) chắc chắn tiến đến sự chết, ở gần bên Thần Chết, sau khi từ bỏ *(thân xác)* ngay tại nơi ấy, con người ra đi theo ý muốn.

Thân xác bị che lấp bởi vô minh, bị buộc lại bởi các mối buộc thắt, *thân xác* có sự chìm đắm trong cơn lũ, bị trùm lên bởi màng lưới ngủ ngầm.

(Thân xác) bị gắn liền với năm sự che lấp, bị bận rộn với sự suy tầm, bị đeo đuổi bởi cội rễ tham ái, bị che đậy bởi sự che đậy của si mê.

Thân xác này vận hành như vậy, bị thúc đẩy bởi động lực của nghiệp, và sự thành tựu có sự tiêu hoại là điểm kết thúc, (dầu) có bản thể khác biệt (nhưng) đều bị tiêu hoại.

Những kẻ phàm phu nào, mù quáng, ngu dốt, cho rằng thân xác này là của tôi, (những kẻ ấy) làm phát triển cái nghĩa địa ghê rợn; chúng nắm lấy việc tái sanh.

Những người nào tránh né thân xác này, tựa như tránh né con rắn bị lấm lem bởi phân, (những người ấy) sau khi nhổ tận gốc rễ của tái sinh, thành tựu Niết Bàn, không còn lậu hoặc."

Đại đức trưởng lão Kappa đã nói những lời kệ như thế.

Kệ ngôn của trưởng lão Kappa. ꕥ

Nguồn: Tiểu Bộ Kinh - Trưởng Lão Kệ - 10. Nhóm Mười - 237. Kappa

https://suttacentral.net/vn/thag10.5

TỨ NIỆM XỨ

Này các Tỳ Khưu, đây là con đường độc nhất,

❶ đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh,

❷ vượt khỏi sầu,

❸ vượt khỏi bi,

❹ diệt trừ khổ,

❺ diệt trừ ưu,

❻ thành tựu chánh lý,

❼ chứng ngộ Niết Bàn.

Đó là Bốn niệm xứ. Thế nào là bốn?

Này các Tỳ Khưu, ở đây Tỳ Khưu

❒ sống quán thân trên thân, ① nhiệt tâm, ② tỉnh giác, ③ chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;

❒ sống quán thọ trên các thọ, ① nhiệt tâm, ② tỉnh giác, ③ chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;

❒ sống quán tâm trên tâm, ① nhiệt tâm, ② tỉnh giác, ③ chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;

❒ sống quán pháp trên các pháp, ① nhiệt tâm, ② tỉnh giác, ③ chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

❀ QUÁN THÂN

Này các Tỳ Khưu, như thế nào là Tỳ Khưu sống quán thân trên thân?

Này các Tỳ Khưu, ở đây Tỳ Khưu đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt.

I. THỞ VÔ, THỞ RA

① Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra.

② Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: *"Tôi thở vô dài"*; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: *"Tôi thở ra dài"*;

③ hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: *"Tôi thở vô ngắn"*; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: *"Tôi thở ra ngắn"*;

④ *"Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô"*, vị ấy tập; *"Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra"*, vị ấy tập;

⑤ *"An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô"*, vị ấy tập; "*An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập.

II. TỨ OAI NGHI

① Lại nữa, này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu đi, tuệ tri: *"Tôi đi"*; ② hay đứng, tuệ tri: *"Tôi đứng"*; ③ hay ngồi, tuệ tri: *"Tôi ngồi"*; ④ hay nằm, tuệ tri: *"Tôi nằm"*.

Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân như thế ấy.

III. HOẠT ĐỘNG

① Lại nữa này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu khi bước tới, bước lui, biết rõ việc mình đang làm.

② Khi ngó tới, ngó lui, biết rõ việc mình đang làm.

③ Khi co tay khi duỗi tay biết rõ việc mình đang làm.

④ Khi mang áo Sanghati *(Tăng già lê)*, mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm.

⑤ Khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm.

⑥ Khi đi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm.

⑦ Khi đi, đứng, ngồi, nằm, biết rõ việc mình đang làm.

IV. BA MƯƠI HAI UẾ TRƯỢC

Lại nữa này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt:

"Trong thân này, đây là (1) tóc, (2) lông, (3) móng, (4) răng, (5) da, (6) thịt, (7) gân, (8) xương, (9) thận, (10) tủy, (11) tim, (12) gan, (13) hoành cách mô, (14) lá lách, (15) phổi, (16) ruột, (17) màng ruột, (18) bụng, (19) phân, (20) mật, (21) đàm, (22) mủ, (23) máu, (24) mồ hôi, (25) mỡ, (26) nước mắt, (27) mỡ da, (28) nước miếng, (29) niêm dịch, (30) nước ở khớp xương, (31) nước tiểu, (32) não".

V. TỨ ĐẠI

Lại nữa này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu quán sát thân này về vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: "*Trong thân này có ① địa đại, ② thủy đại, ③ hỏa đại và ④ phong đại*".

VI. TỬ THI (1)

Lại nữa này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy ① trương phồng lên, ② xanh đen lại, ③ nát thối ra. Tỳ Khưu quán thân ấy như sau: "*Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy*".

VII. TỬ THI (2)

Lại nữa này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn; hay bị các loài chó ăn; hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỳ Khưu quán thân ấy như sau: *"Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy"*.

VIII. TỬ THI (3)

Này các Tỳ Khưu, lại nữa Tỳ Khưu như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa; với các xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại; với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại, với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại; chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia, ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương mông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu... Tỳ Khưu quán thân ấy như sau: *"Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy"*.

IX. TỬ THI (4)

Lại nữa này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm...

chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỳ Khưu quán thân ấy như sau: *"Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy"*.

Như vậy, vị ấy sống, ❒ quán thân trên nội thân hay sống ❒ quán thân trên ngoại thân; hay ❒ sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống ❒ quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống ❒ quán tánh diệt tận trên thân; hay sống ❒ quán tánh sanh diệt trên thân. *"Có thân đây"*, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì ở trên đời. Này các Tỳ Khưu, như vậy Tỳ Khưu sống quán thân trên thân.

QUÁN THỌ

Này các Tỳ Khưu, như thế nào là Tỳ Khưu sống quán thọ trên các thọ?

Này các Tỳ Khưu, ở nơi đây Tỳ Khưu ① khi cảm giác lạc thọ, biết rằng: "*Tôi cảm giác lạc thọ*"; ② khi cảm giác khổ thọ, biết rằng: "*Tôi cảm giác khổ thọ*"; ③ khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, biết rằng: "*Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ*". ④ Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất biết rằng: "*Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất*". ⑤ Hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "*Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất*". ⑥ Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, biết rằng: "*Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất*". ⑦ Hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "*Tôi cảm giác khổ thọ không*

thuộc vật chất". ⑧ Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, biết rằng: "*Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất"*. ⑨ Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "*Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất"*.

Như vậy vị ấy ❐ sống quán thọ trên các nội thọ; hay ❐ sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay ❐ sống quán thọ trên cả các nội thọ, ngoại thọ. Hay ❐ sống quán tánh sanh khởi trên các thọ; hay ❐ sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay ❐ sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. "*Có thọ đây*", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỳ Khưu, như vậy Tỳ Khưu sống quán thọ trên các thọ.

QUÁN TÂM

Này các Tỳ Khưu, như thế nào là Tỳ Khưu sống quán tâm trên tâm?

Này các Tỳ Khưu, ở đây Tỳ Khưu:

① "*Với tâm có tham, biết rằng tâm có tham*";

② hay "*Với tâm không tham, biết rằng tâm không tham*";

③ hay "*Với tâm có sân, biết rằng tâm có sân*";

④ hay "*Với tâm không sân, biết rằng tâm không sân*";

⑤ hay "*Với tâm có si, biết rằng tâm có si*";

⑥ hay *"Với tâm không si, biết rằng tâm không si"*;

⑦ hay *"Với tâm thâu nhiếp, biết rằng tâm được thâu nhiếp"*;

⑧ hay *"Với tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn"*;

⑨ hay *"Với tâm quảng đại, biết rằng tâm được quảng đại"*;

⑩ hay *"Với tâm không quảng đại, biết rằng tâm không được quảng đại"*;

⑪ hay *"Với tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn"*;

⑫ hay *"Với tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng"*;

⑬ hay *"Với tâm có định, biết rằng tâm có định"*;

⑭ hay *"Với tâm không định, biết rằng tâm không định"*;

⑮ hay *"Với tâm giải thoát, biết rằng tâm có giải thoát"*;

⑯ hay *"Với tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát"*.

Như vậy vị ấy ❒ sống quán tâm trên nội tâm; hay ❒ sống quán tâm trên ngoại tâm; hay ❒ sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay ❒ sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay ❒ sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay ❒ sống quán tánh sanh diệt trên tâm. *"Có tâm đây"*, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Khưu, như vậy vị Tỳ Khưu sống quán tâm trên tâm.

QUÁN PHÁP

Này các Tỳ Khưu, như thế nào là Tỳ Khưu sống quán pháp trên các pháp?

I. NĂM TRIỀN CÁI

Này các Tỳ Khưu, ở đây Tỳ Khưu sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái. Và này các Tỳ Khưu, thế nào là vị Tỳ Khưu sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái?

❶ THAM

Này các Tỳ Khưu, ở đây Tỳ Khưu,

① nội tâm có tham dục, tuệ tri rằng: *"Nội tâm tôi có tham dục"*;

② hay nội tâm không có tham dục, tuệ tri rằng: *"Nội tâm tôi không có tham dục"*.

③ Và với tham dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

④ Và với tham dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

⑤ Và với tham dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

❷ SÂN

① Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri rằng: *"Nội tâm tôi có sân hận";*

② hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri rằng: *"Nội tâm tôi không có sân hận."*

③ Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

④ Và với sân hận đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

⑤ Và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

❸ HÔN TRẦM, THỤY MIÊN

① Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri rằng: *"Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên";*

② hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri rằng: *"Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên".*

③ Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

④ Và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

⑤ Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

❹ TRẠO, HỐI

① Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri rằng: *"Nội tâm tôi có trạo hối";*

② hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri rằng: *"Nội tâm tôi không có trạo hối".*

③ Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

④ Và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

⑤ Và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

❺ NGHI

① Hay nội tâm có nghi, tuệ tri rằng: *"Nội tâm tôi có nghi";*

② hay nội tâm không có nghi, tuệ tri rằng: *"Nội tâm tôi không có nghi."*

③ Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

④ Và với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

⑤ Và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

II. NĂM THỦ UẨN

Lại nữa này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn.

Này các Tỳ Khưu, như thế nào là Tỳ Khưu sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn?

Này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu suy tư:

❶ "Đây là sắc, đây là sắc sanh, đây là sắc diệt.

❷ Đây là thọ, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt.

❸ Đây là tưởng, đây là tưởng sanh, đây là tưởng diệt.

❹ Đây là hành, đây là hành sanh, đây là hành diệt.

❺ Đây là thức, đây là thức sanh, đây là thức diệt".

III. SÁU NỘI NGOẠI XỨ

Lại nữa này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ.

Này các Tỳ Khưu, như thế nào là Tỳ Khưu sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ?

Này các Tỳ Khưu, ở đây Tỳ Khưu

❶ tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc,

do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;

và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

❷ ... và tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng…

❸ ... và tuệ tri mũi và tuệ tri các hương...

❹ … và tuệ tri lưỡi và tuệ tri các vị...

❺ … và tuệ tri thân và tuệ tri các xúc...

❻ và tuệ tri ý và tuệ tri các pháp;

do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;

và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

IV. THẤT GIÁC CHI

Lại nữa này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

Này các Tỳ Khưu, như thế nào là Tỳ Khưu sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi?

❶ Này các Tỳ Khưu, ở đây Tỳ Khưu, nội tâm có Niệm Giác chi, tuệ tri rằng: *"Nội tâm tôi có Niệm Giác chi";*

hay nội tâm không có Niệm Giác chi, tuệ tri rằng: *"Nội tâm tôi không có Niệm Giác chi";*

và với Niệm Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy,

và với Niệm Giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

❷ Hay nội tâm có Trạch pháp Giác chi...

❸ Hay nội tâm có Tinh tấn Giác chi...

❹ Hay nội tâm có Hỷ Giác chi...

❺ Hay nội tâm có Khinh an Giác chi...

❻ Hay nội tâm có Định Giác chi...

❼ Hay nội tâm có Xả Giác chi; tuệ tri rằng: *"Nội tâm tôi có Xả Giác chi";*

hay nội tâm không có Xả Giác chi, tuệ tri rằng: *"Nội tâm tôi không có Xả Giác chi."*

Và với Xả Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

và với Xả Giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

V. TỨ THÁNH ĐẾ

Lại nữa này các Tỳ Khưu, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự thật.

Này các Tỳ Khưu, như thế nào là Tỳ Khưu sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự thật?

Này các Tỳ Khưu, ở đây Tỳ Khưu như thật tuệ tri: *"Đây là khổ"*; như thật tuệ tri: *"Đây là khổ tập"*; như thật tuệ tri: *"Đây là khổ diệt"*; như thật tuệ tri: *"Đây là con đường đưa đến khổ diệt"*.

❶ KHỔ THÁNH ĐẾ

Và này các Tỳ Khưu, thế nào Khổ Thánh đế?

① Sanh là khổ, ② già là khổ, ③ chết là khổ, ④ sầu, ⑤ bi, ⑥ khổ, ⑦ ưu, ⑧ não là khổ, ⑨ hội gặp điều không ưa thích là khổ, ⑩ xa cách điều yêu thích là khổ, ⑪ cầu không được là khổ, tóm lại ⑫ Năm Thủ uẩn là khổ.

① **Này các Tỳ Khưu, thế nào là sanh?**

Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh của họ, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn. Này các Tỳ Khưu, như vậy gọi là sanh.

② **Này các Tỳ Khưu, thế nào là già?**

Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới hạn, sự niên lão, sự hủy hoại, trạng thái rụng răng, trạng thái tóc bạc,

da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủy hoại. Này các Tỳ Khưu, như vậy là già.

③ Này các Tỳ Khưu, thế nào là chết?

Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi. Này các Tỳ Khưu, như vậy gọi là chết.

④ Này các Tỳ Khưu, thế nào là sầu?

Này các Tỳ Khưu, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự sầu, sự sầu lo, sự sầu muộn, nội sầu, mọi khổ sầu của người ấy. Này các Tỳ Khưu, như vậy gọi là sầu.

⑤ Này các Tỳ Khưu, thế nào là bi?

Này các Tỳ Khưu, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác ; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự bi ai, sự bi thảm, sự than van, sự than khóc, sự bi thán, sự bi thống của người ấy. Này các Tỳ Khưu, như vậy gọi là bi.

⑥ Này các Tỳ Khưu, thế nào là khổ?

Này các Tỳ Khưu, sự đau khổ về thân, sự không sảng khoái về thân, sự đau khổ do thân cảm thọ, sự không

sảng khoái do thân cảm thọ. Này các Tỳ Khưu, như vậy gọi là khổ.

⑦ Này các Tỳ Khưu, thế nào là ưu?

Này các Tỳ Khưu, sự đau khổ về tâm, sự không sảng khoái về tâm, sự đau khổ do tâm cảm thọ, sự không sảng khoái do tâm cảm thọ. Này các Tỳ Khưu, như vậy gọi là ưu.

⑧ Này các Tỳ Khưu, thế nào là não?

Này các Tỳ Khưu, với những ai gặp tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự áo não, sự bi não, sự thất vọng, sự tuyệt vọng của người ấy. Này các Tỳ Khưu, như vậy gọi là não.

⑨ Này các Tỳ Khưu, thế nào hội gặp điều không ưa thích là khổ?

Ở đây, sự gặp gỡ, sự hội hợp, sự kết nối, sự tương tác với bất kỳ sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp nào không mong muốn, không đáng yêu, không dễ chịu; hoặc với bất kỳ người nào muốn gây thiệt hại, hoặc muốn gây hãm hại, hoặc muốn gây bất an, hoặc muốn gây trói buộc như vậy, này các Tỳ Khưu, hội gặp điều không ưa thích là khổ.

⑩ Này các Tỳ Khưu, thế nào xa cách điều yêu thích là khổ?

Ở đây, sự không gặp gỡ, sự không hội hợp, sự không kết nối, sự không tương tác với bất kể sắc, thanh, hương,

vị, xúc, pháp nào mong muốn, đáng yêu, dễ chịu; hoặc với bất kể người nào mong cầu phúc lợi, mong cầu lợi ích, mong cầu an ổn, mong cầu giải tỏa, những người cha, những người mẹ, những người anh em, những người chị em, những người bạn, những người đồng nghiệp, những người họ hàng thân quyến như vậy, này các Tỳ Khưu, xa cách điều yêu thích là khổ.

⑪ Này các Tỳ Khưu, thế nào là cầu bất đắc khổ?

Này các Tỳ Khưu, chúng sanh bị sanh chi phối, khởi sự mong cầu: "*Mong rằng ta khỏi bị sanh chi phối, mong rằng ta khỏi phải đi thác sanh*". Lời cầu mong ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ! Này các Tỳ Khưu, chúng sanh bị già chi phối... chúng sanh bị bệnh chi phối... chúng sanh bị chết chi phối… chúng sanh bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối, khởi sự mong cầu: "*Mong rằng ta khỏi bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối! Mong rằng ta khỏi đương chịu sầu, bi, khổ, ưu, não*". Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Này các Tỳ Khưu, như vậy là cầu bất đắc khổ.

⑫ Này các Tỳ Khưu, như thế nào là tóm lại, Năm Thủ uẩn là khổ?

Như Sắc thủ uẩn, Thọ thủ uẩn, Tưởng thủ uẩn, Hành thủ uẩn, Thức thủ uẩn. Này các Tỳ Khưu, như vậy tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

❷ KHỔ TẬP THÁNH ĐẾ

Này các Tỳ Khưu, thế nào là Khổ tập Thánh đế? Sự tham ái đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Như ① dục ái, ② hữu ái, ③ vô hữu ái.

Này các Tỳ Khưu, sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đâu, khi an trú thì an trú ở đâu?

Ở đời, sắc gì thân ái, sắc gì khả ái?

① Ở đời con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy. ② Ở đời cái tai... ③ ở đời mũi... ④ ở đời lưỡi... ⑤ ở đời thân... ⑥ ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời các sắc... ② ở đời các tiếng... ③ ở đời các hương... ④ ở đời các vị... ⑤ ở đời các cảm xúc... ⑥ ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời nhãn thức... ② ở đời nhĩ thức... ③ ở đời tỷ thức... ④ ở đời thiệt thức... ⑤ ở đời thân thức... ⑥ ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời nhãn xúc... ② ở đời nhĩ xúc... ③ ở đời tỷ xúc... ④ ở đời thiệt xúc... ⑤ ở đời thân xúc... ⑥ ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời nhãn xúc sở sanh thọ... ② ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ... ③ ở đời tỷ xúc sở sanh thọ... ④ ở đời thiệt xúc sở thanh thọ... ⑤ ở đời thân xúc sở sanh thọ... ⑥ ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời sắc tưởng... ② ở đời thanh tưởng... ③ ở đời hương tưởng... ④ ở đời vị tưởng... ⑤ ở đời xúc tưởng... ⑥ ở đời pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời sắc tư... ② ở đời thanh tư... ③ ở đời hương tư... ④ ở đời vị tư... ⑤ ở đời xúc tư... ⑥ ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời sắc ái... ② ở đời thanh ái... ③ ở đời hương ái... ④ ở đời vị ái... ⑤ ở đời xúc ái... ⑥ ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời sắc tầm... ② ở đời thanh tầm... ③ ở đời hương tầm... ④ ở đời vị tầm... ⑤ ở đời xúc tầm... ⑥ ở đời pháp tầm là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời sắc tứ... ② ở đời thanh tứ... ③ ở đời hương tứ... ④ ở đời vị tứ... ⑤ ở đời xúc tứ... ⑥ ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái.

Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy. Này các Tỳ Khưu, như vậy gọi là Khổ tập Thánh đế.

❸ KHỔ DIỆT THÁNH ĐẾ

Này các Tỳ Khưu, thế nào là Khổ diệt Thánh đế? Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy).

Này các Tỳ Khưu, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đâu, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đâu?

Ở đời các sắc gì thân, các sắc gì ái, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Ở đời sắc gì thân ái, sắc gì khả ái?

① Ở đời con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. ② Ở đời cái tai... ③ ở đời mũi... ④ ở đời lưỡi... ⑤ ở đời thân... ⑥ ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời các sắc... ② ở đời các tiếng... ③ ở đời các mùi hương... ④ ở đời các vị... ⑤ ở đời các cảm xúc... ⑥ ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời nhãn thức... ② ở đời nhĩ thức... ③ ở đời tỷ thức... ④ ở đời thiệt thức... ⑤ ở đời thân thức... ⑥ ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời nhãn xúc... ② ở đời nhĩ xúc... ③ ở đời tỷ xúc... ④ ở đời thiệt xúc... ⑤ ở đời thân xúc... ⑥ ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời nhãn xúc sở sanh thọ... ② ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ... ③ ở đời tỷ xúc sở sanh thọ... ④ ở đời thiệt xúc sở sanh thọ... ⑤ ở đời thân xúc sở sanh thọ… ⑥ ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời sắc tưởng... ② ở đời thanh tưởng... ③ ở đời hương tưởng... ④ ở đời vị tưởng... ⑤ ở đời xúc tưởng... ⑥ ở đời pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời sắc tư... ② ở đời thanh tư... ③ ở đời hương tư... ④ ở đời vị tư... ⑤ ở đời xúc tư... ⑥ ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời sắc ái... ② ở đời thanh ái... ③ ở đời hương ái... ④ ở đời vị ái... ⑤ ở đời xúc ái... ⑥ ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời sắc tầm... ② ở đời thanh tầm... ③ ở đời hương tầm... ④ ở đời vị tầm... ⑤ ở đời xúc tầm... ⑥ ở đời pháp tầm là sắc thân ái, là sắc khả ái.

① Ở đời sắc tứ... ② ở đời thanh tứ... ③ ở đời hương tứ... ④ ở đời vị tứ... ⑤ ở đời xúc tứ... ⑥ ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái.

Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Này các Tỳ Khưu, như vậy gọi là Khổ diệt Thánh đế.

❹ KHỔ DIỆT ĐẠO ĐẾ

Này các Tỳ Khưu, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế. Đó là bát chi Thánh đạo, tức là (1) Chánh tri kiến, (2) Chánh tư duy, (3) Chánh ngữ, (4) Chánh nghiệp, (5) Chánh mạng, (6) Chánh tinh tấn, (7) Chánh niệm, (7) Chánh định.

(1) Này các Tỳ Khưu, thế nào là Chánh tri kiến?

Này các Tỳ Khưu, ① tri kiến về Khổ, ② tri kiến về Khổ tập, ③ tri kiến về Khổ diệt, ④ tri kiến về Khổ diệt đạo.

(2) Này các Tỳ Khưu, thế nào là Chánh tư duy?

① Tư duy về ly dục, ② tư duy về vô sân, ③ tư duy về bất hại.

(3) Này các Tỳ Khưu, thế nào là Chánh ngữ?

① Tự chế không nói láo, ② tự chế không nói hai lưỡi, ③ tự chế không ác khẩu, ④ tự chế không nói lời phù phiếm.

(4) Này các Tỳ Khưu, thế nào là Chánh nghiệp?

① Tự chế không sát sanh, ② tự chế không trộm cướp, ③ tự chế không tà dâm.

(5) Này các Tỳ Khưu, thế nào là Chánh mạng?

Này các Tỳ Khưu, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng. Này các Tỳ Khưu, như vậy gọi là Chánh mạng.

(6) Này các Tỳ Khưu, thế nào là Chánh tinh tấn?

① Này các Tỳ Khưu, ở đây Tỳ Khưu, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

② Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

③ Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

④ Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

(7) Này các Tỳ Khưu, thế nào là Chánh niệm?

① Này các Tỳ Khưu, ở đây Tỳ Khưu sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; ② trên các cảm thọ... ③ trên các tâm... ④ quán pháp trên các pháp, tinh cần tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

(8) Này các Tỳ Khưu, thế nào là Chánh định?

① Này các Tỳ Khưu, ở đây Tỳ Khưu ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ.

② Tỳ Khưu ấy diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm.

③ Tỳ Khưu ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba.

④ Tỳ Khưu ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này các Tỳ Khưu, như vậy gọi là Chánh định.

Này các Tỳ Khưu, như vậy gọi là Khổ diệt đạo thánh đế.

* * * * *

Như vậy, vị ấy ❒ sống quán pháp trên các nội pháp; hay ❒ sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay ❒ sống quán pháp trên cả các nội pháp, ngoại pháp. Hay ❒ sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay ❒ sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay ❒ sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. *"Có những pháp ở đây"*, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Khưu, như vậy Tỳ Khưu sống quán pháp trên các pháp.

* * * * *

THÀNH TỰU

Này các Tỳ Khưu, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỳ Khưu, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm... trong năm năm... trong bốn năm... trong ba năm... trong hai năm... trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỳ Khưu, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tạ; hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỳ Khưu, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong sáu tháng... trong năm tháng... trong bốn tháng... trong ba tháng... trong hai tháng... trong một tháng... trong nửa tháng... vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỳ Khưu, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể

chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỳ Khưu, đây là con đường độc nhất ❶ đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, ❷ vượt khỏi sầu, ❸ bi, ❹ diệt trừ khổ, ❺ ưu, ❻ thành tựu Chánh lý, ❼ chứng ngộ Niết Bàn.

Đó là Bốn Niệm xứ.

Trích & hiệu đính từ nguồn: Trường Bộ Kinh - Digha Nikaya - 22. Đại kinh Niệm xứ (Mahàsatipatthana sutta)

http://www.budsas.net/uni/u-kinh-truongbo/truong22.htm

NHƯ LÝ TÁC Ý

- Này Hiền giả Kotthika (Câu ha li), Tỳ Khưu giữ giới cần phải NHƯ LÝ TÁC Ý năm Thủ Uẩn là ① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, ⑪ vô ngã.

Thế nào là năm? Tức là ❑ sắc thủ uẩn, ❑ thọ thủ uẩn, ❑ tưởng thủ uẩn, ❑ hành thủ uẩn, ❑ thức thủ uẩn.

Này Hiền giả Kotthika, Tỳ Khưu giữ giới cần phải như lý tác ý NĂM THỦ UẨN là ① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, ⑪ vô ngã.

Này Hiền giả, sự kiện này xảy ra: Tỳ Khưu giữ giới do NHƯ LÝ TÁC Ý năm thủ uẩn này là ① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, ⑪ vô ngã, CÓ THỂ CHỨNG ĐƯỢC QUẢ DỰ LƯU.

- Với Tỳ Khưu đã chứng quả Dự lưu, này Hiền giả Sāriputta, những pháp gì cần phải NHƯ LÝ TÁC Ý?

- Với Tỳ Khưu đã chứng quả Dự lưu, này Hiền giả Kotthika, cần phải NHƯ LÝ TÁC Ý năm thủ uẩn này là ① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, ⑩ vô ngã.

Sự kiện này có thể xảy ra, này Hiền giả, Tỳ Khưu Dự lưu, do NHƯ LÝ TÁC Ý năm thủ uẩn này là ① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, ⑩ vô ngã, CÓ THỂ CHỨNG ĐƯỢC QUẢ NHẤT LAI.

- Nhưng Tỳ khưu Nhất lai, này Hiền giả Sāriputta (Xá lợi phất), phải NHƯ LÝ TÁC Ý các pháp gì?

- Tỳ Khưu Nhất lai, này Hiền giả Kotthika, phải NHƯ LÝ TÁC Ý năm thủ uẩn này là ① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, ⑩ vô ngã.

Sự kiện này có thể xảy ra, này Hiền giả, Tỳ Khưu Nhất lai, do NHƯ LÝ TÁC Ý năm thủ uẩn này là ① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, ⑩ vô ngã, CÓ THỂ CHỨNG ĐƯỢC QUẢ BẤT LAI.

- Nhưng Tỳ Khưu Bất lai, này Hiền giả Sāriputta, cần phải NHƯ LÝ TÁC Ý các pháp gì?

- Tỳ Khưu Bất lai, này Hiền giả Kotthika, cần phải NHƯ LÝ TÁC Ý năm thủ uẩn này là ① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, ⑩ vô ngã.

Sự kiện này có thể xảy ra, này Hiền giả, Tỳ Khưu Bất lai, do NHƯ LÝ TÁC Ý năm thủ uẩn này là ① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, ⑩ vô ngã, CÓ THỂ CHỨNG ĐƯỢC QUẢ A-LA-HÁN.

- Nhưng vị A-la-hán, này Hiền giả Sāriputta, cần phải NHƯ LÝ TÁC Ý các pháp gì?

- Vị A-la-hán, này Hiền giả Kotthika, cần phải NHƯ LÝ TÁC Ý năm thủ uẩn này là ① vô thường, ② khổ, ③ bệnh hoạn, ④ ung nhọt, ⑤ mũi tên, ⑥ bất hạnh, ⑦ ốm đau, ⑧ người lạ, ⑨ hủy hoại, ⑩ rỗng không, ⑩ vô ngã.

Với vị A-la-hán, này Hiền giả, không có gì phải làm nữa, hay không có phải thêm gì nữa trong công việc làm. Nhưng sự tu tập, làm cho sung mãn những pháp này sẽ đưa đến HIỆN TẠI LẠC TRÚ và CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC.

Nguồn: Tương Ưng Bộ Kinh - Chương 22: Tương Ưng Uẩn - II: Phẩm Thuyết Pháp - 122. Vị Giữ Giới

https://suttacentral.net/vn/sn22.122



NHƯ THẬT TUỆ QUÁN

- Do biết như thế nào, do thấy như thế nào, bạch Thế Tôn, đối với thân có thức này và đối với tất cả tướng ở ngoài, lại không có ❒ ngã kiến, ❒ ngã sở kiến, ❒ ngã mạn?

- Phàm có SẮC gì, [Phàm có THỌ gì, Phàm có TƯỞNG gì, Phàm có các HÀNH gì, Phàm có THỨC gì], này Kappa, thuộc ① quá khứ, ② vị lai, ③ hiện tại, hoặc ④ nội hay ⑤ ngoại, hoặc ⑥ thô hay ⑦ tế, hoặc ⑧ thắng hay ⑨ liệt, hoặc ⑩ xa hay ⑪ gần.

- Tất cả cần phải như thật quán với chánh trí tuệ là:

❒ cái này không phải của tôi,

❒ cái này không phải là tôi,

❒ cái này không phải tự ngã của tôi.

Do biết như vậy, do thấy như vậy, này Kappa, đối với thân có thức này, và đối với tất cả tướng ở ngoài, không có

❒ ngã kiến,

❒ ngã sở kiến,

❒ ngã mạn

Nguồn: Tương Ưng Bộ - Samyutta Nikaya.
Tập III - Thiên Uẩn [22] Chương I Tương Ưng Uẩn (g).
C. Năm Mươi Kinh Sau. II. Phẩm Thuyết Pháp.
XII. Kappa.

http://www.budsas.net/uni/u-kinh-tuongungbo/tu3-22g.htm
https://suttacentral.net/vn/sn22.124

ANATTA - VÔ NGÃ

❒ Sắc, này các Tỳ Khưu, là vô ngã. Này các Tỳ Khưu, nếu sắc là ngã, thời sắc không thể đi đến bệnh hoạn và có thể được các sắc như sau: *"Mong rằng sắc của tôi là như thế này! Mong rằng sắc của tôi chẳng phải như thế này!"*.

Và này các Tỳ Khưu, vì sắc là vô ngã, do vậy sắc đi đến bệnh hoạn, và không thể có được các sắc: *"Mong rằng sắc của tôi như thế này! Mong rằng sắc của tôi chẳng phải như thế này!"*.

❒ Thọ, này các Tỳ Khưu, là vô ngã. Này các Tỳ Khưu, nếu thọ là ngã, thời thọ không thể đi đến bệnh hoạn, và có thể được các thọ như sau: *"Mong rằng thọ của tôi như thế này! Mong rằng thọ của tôi chẳng phải như thế này!"*.

Và này các Tỳ Khưu, vì thọ là vô ngã, do vậy, thọ đi đến bệnh hoạn, và không thể có được các thọ: *"Mong rằng thọ của tôi như thế này! Mong rằng thọ của tôi chẳng phải như thế này!"*.

❒ Tưởng là vô ngã, này các Tỳ Khưu, nếu tưởng là ngã, thời tưởng không thể đi đến bệnh hoạn, và có thể được các tưởng như sau: *"Mong rằng tưởng của tôi như thế này! Mong rằng tưởng của tôi chẳng phải như thế này!"*.

Và này các Tỳ Khưu, vì tưởng là vô ngã, do vậy, tưởng đi đến bệnh hoạn, và không thể có được các thọ: *"Mong rằng tưởng của tôi như thế này! Mong rằng tưởng của tôi chẳng phải như thế này!"*.

❒ Các hành là vô ngã, này các Tỳ Khưu, nếu các hành là ngã, thời các hành không thể đi đến bệnh hoạn và có thể được các hành như sau: *"Mong rằng các hành của tôi như thế này! Mong rằng các hành của tôi chẳng phải như thế này!"*.

Và này các Tỳ Khưu, vì các hành là vô ngã, do vậy,các hành đi đến bệnh hoạn, và không thể có được các hành: *"Mong rằng các hành của tôi như thế này! Mong rằng các hành của tôi không phải như thế này!"*.

❒ Thức là vô ngã, này các Tỳ Khưu, nếu thức là ngã, thời thức không thể đi đến bệnh hoạn, và có thể có được các thức như sau: *"Mong rằng thức của tôi như thế này! Mong rằng thức của tôi chẳng phải như thế này!"*.

Và này các Tỳ Khưu, vì thức là vô ngã, do vậy, thức đi đến bệnh hoạn, và không có thể có được thức: *"Mong rằng thức của tôi như thế này! Mong rằng thức của tôi chẳng phải như thế này!"*.

- Này các Tỳ Khưu, các Ông nghĩ thế nào?

❒ Sắc [❒ Thọ / ❒ Tưởng / ❒ Hành / ❒ Thức] là thường hay vô thường?

- Là vô thường, bạch Thế Tôn!

- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

- Là khổ, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi quán cái ấy là: *"Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi"?*

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Do vậy, này các Tỳ Khưu, phàm ❒ Sắc [❒ Thọ / ❒ Tưởng / ❒ Hành / ❒ Thức] gì

① quá khứ, ② vị lai, ③ hiện tại, thuộc ④ nội hay ⑤ ngoại, ⑥ thô hay ⑦ tế, ⑧ liệt hay ⑨ thắng, ⑩ xa hay ⑪ gần;

tất cả cần phải như thật quán với chánh trí tuệ như sau:

❶ cái này không phải CỦA TÔI,

❷ cái này không phải LÀ TÔI,

❸ cái này không phải TỰ NGÃ CỦA TÔI.

Thấy vậy, này các Tỳ Khưu, bậc Đa văn Thánh đệ tử yếm ly đối với sắc, yếm ly đối với thọ, yếm ly đối với tưởng, yếm y đối với các hành, yếm ly đối với thức.

Do yếm ly, vị ấy ly tham.

Do ly tham, vị ấy giải thoát.

Trong sự giải thoát, trí khởi lên: *"Ta đã được giải thoát"*.

Vị ấy biết rõ: *"Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa"*.

Thế Tôn thuyết như vậy. Nhóm năm vị Tỳ Khưu hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy. Trong khi lời dạy này được nói lên, tâm của nhóm năm vị Tỳ Khưu được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ. ❀

* * * * *

❀ *Sau khi hoan hỷ tín thọ lời Phật dạy tất cả năm vị đều trở thành Arahant (A-la-hán), khi đó cùng với Đức Phật họ là sáu vị A-la-hán đầu tiên trên thế gian này.*

Nguồn: Chương 22: Tương Ưng Uẩn - I: Phẩm Tham Luyến - 59. Năm Vị (Vô ngã tướng)

https://suttacentral.net/vn/sn22.59

NHỮNG LỜI DẠY CUỐI CÙNG

1) Một thời Thế Tôn ở trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, vườn ông Anàthapindika.

2) Rồi Thế Tôn trong khi độc cư Thiền tịnh, các tư niệm sau đây được khởi lên: *"Đã thuần thục là các pháp đưa đến giải thoát được chín muồi cho Ràhula (La Hầu La). Vậy Ta hãy giảng dạy cho Ràhula những lời dạy cuối cùng đưa đến đoạn tận các lậu hoặc".*

3) Rồi Thế Tôn, vào buổi sáng, đắp y, cầm y bát đi vào Sàvatthi để khất thực, khất thực xong, sau buổi ăn, trên con đường đi khất thực trở về, gọi Tôn giả Ràhula:

- Này Ràhula, hãy cầm tọa cụ đi đến rừng Andha để nghỉ trưa.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Ràhula vâng đáp Thế Tôn, cầm lấy tọa cụ, và đi sau lưng Thế Tôn.

4) Lúc bấy giờ, rất nhiều ngàn Thiên nhân đi theo Thế Tôn và nghĩ rằng: *"Hôm nay, Thế Tôn sẽ giảng dạy cho Ràhula những lời dạy cuối cùng đưa đến đoạn tận các lậu hoặc".*

5) Rồi Thế Tôn đi sâu vào rừng Andha và ngồi xuống trên chỗ ngồi đã soạn sẵn dưới gốc cây. Rồi Tôn giả Ràhula, sau khi đảnh lễ Thế Tôn liền ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với Tôn giả Ràhula đang ngồi xuống một bên:

6) Ông nghĩ thế nào, này Ràhula, **MẮT là thường hay vô thường?**

[SẮC là thường hay vô thường?

NHÃN THỨC là thường hay vô thường?

NHÃN XÚC là thường hay vô thường?

Do duyên nhãn xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc, khổ hay bất khổ bất lạc thọ; CẢM THỌ ấy là thường hay vô thường?]

- Là vô thường, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

- Là khổ, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng nếu chánh quán cái ấy: "❑ *Cái này là của tôi.* ❑ *Cái này là tôi.* ❑ *Cái này là tự ngã của tôi"?*

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

7) **TAI là thường hay vô thường?**

[ÂM THANH là thường hay vô thường?

NHĨ THỨC là thường hay vô thường?

NHĨ XÚC là thường hay vô thường?

Do duyên nhĩ xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc, khổ hay bất khổ bất lạc thọ; CẢM THỌ ấy là thường hay vô thường?]

8) **MŨI là thường hay vô thường?**

[HƯƠNG là thường hay vô thường?

TỶ THỨC là thường hay vô thường?

TỶ XÚC là thường hay vô thường?

Do duyên tỷ xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc, khổ hay bất khổ bất lạc thọ; CẢM THỌ ấy là thường hay vô thường?]

9) **LƯỠI là thường hay vô thường?**

[VỊ là thường hay vô thường?

THIỆT THỨC là thường hay vô thường?

THIỆT XÚC là thường hay vô thường?

Do duyên thiệt xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc, khổ hay bất khổ bất lạc thọ; CẢM THỌ ấy là thường hay vô thường?]

10) **THÂN là thường hay vô thường?**

[XÚC CHẠM là thường hay vô thường?

THÂN THỨC là thường hay vô thường?

THÂN XÚC là thường hay vô thường?

Do duyên thân xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc, khổ hay bất khổ bất lạc thọ; CẢM THỌ ấy là thường hay vô thường?]

11) **Ý là thường hay vô thường?**

[CÁC PHÁP là thường hay vô thường?

Ý THỨC là thường hay vô thường?

Ý XÚC là thường hay vô thường?

Do duyên ý xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc, khổ hay bất khổ bất lạc thọ; CẢM THỌ ấy là thường hay vô thường?]

- Là vô thường, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

- Là khổ, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại; có hợp lý chăng nếu quán cái ấy là: "❑ *Cái này là của tôi.* ❑ *Cái này là tôi.* ❑ *Cái này là tự ngã của tôi*"?

-Thưa không, bạch Thế Tôn.

12) Thấy vậy, này Ràhula, vị Đa văn Thánh đệ tử

❶ nhàm chán đối với mắt,

❷ nhàm chán đối với các sắc,

❸ nhàm chán đối với nhãn thức,

❹ nhàm chán đối với nhãn xúc.

❺ Phàm duyên nhãn xúc này khởi lên cảm thọ gì, tưởng gì, hành gì, thức gì; nhàm chán đối với pháp ấy;

❒

❶ nhàm chán đối với tai... ❷ ❸ ❹ ❺

❒

❶ nhàm chán đối với mũi... ❷ ❸ ❹ ❺

❒

❶ nhàm chán đối với lưỡi... ❷ ❸ ❹ ❺

❒

❶ nhàm chán đối với thân... ❷ ❸ ❹ ❺

❒

❶ nhàm chán đối với ý,

❷ nhàm chán đối với pháp,

❸ nhàm chán đối với ý thức,

❹ nhàm chán đối với ý xúc.

❺ Do duyên ý xúc này khởi lên cảm thọ gì, tưởng gì, hành gì, thức gì, nhàm chán đối với pháp ấy.

Do nhàm chán, vị ấy ly tham.

Do ly tham, vị ấy được giải thoát.

Trong sự giải thoát, khởi lên trí hiểu biết: *"Ta đã được giải thoát"*.

Vị ấy biết rõ: *"Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa"*.

13) Thế Tôn thuyết như vậy. Tôn giả Ràhula hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy. Trong khi lời thuyết giảng này được nói lên, tâm Tôn giả Ràhula được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ. Và hàng nhiều ngàn chư Thiên khởi lên pháp nhãn ly trần vô cấu: *"Phàm các pháp gì được sanh khởi, tất cả đều bị đoạn diệt"*.

Nguồn: Tương Ưng Bộ - Samyutta Nikaya. Tập IV - Thiên Sáu Xứ. [99] Chương Mxx.
Tương Ưng Sáu Xứ (đ). Phần Ba - Năm Mươi Kinh Thứ Ba.
II. Phẩm Thế Giới Dục Công Đức. - 121. VIII. Ràhula (S.iv, 105)

https://suttacentral.net/vn/sn35.119

TẬP KHỞI - ĐOẠN DIỆT

(THỨC ĂN VÀ DUYÊN KHỞI)

- Này các Tỳ Khưu, có bốn món ăn giúp cho an trú các loài hữu tình đã sanh hay phò trợ các loài hữu tình sẽ sanh.

Thế nào là bốn?

Đoàn thực hoặc thô hoặc tế, thứ hai là xúc thực, thứ ba là tư niệm thực, và thứ tư là thức thực.

Và này các Tỳ Khưu, bốn món ăn này, lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân?

Bốn món ăn này lấy ái làm nhân duyên, lấy ái làm tập khởi, lấy ái làm sanh chủng, lấy ái làm nguyên nhân.

Này các Tỳ Khưu, ái này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân?

Ái lấy thọ làm nhân duyên, lấy thọ làm tập khởi, lấy thọ làm sanh chủng, lấy thọ làm nguyên nhân.

Này các Tỳ Khưu, thọ này lấy gì làm nguyên nhân, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân?

Thọ lấy xúc làm nhân duyên, lấy xúc làm tập khởi, lấy xúc làm sanh chủng, lấy xúc làm nguyên nhân.

Này các Tỳ Khưu, xúc này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân?

Xúc lấy sáu nhập làm nhân duyên, lấy sáu nhập làm tập khởi, lấy sáu nhập làm sanh chủng, lấy sáu nhập làm nguyên nhân.

Này các Tỳ Khưu, sáu nhập này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân?

Sáu nhập lấy danh sắc làm nhân duyên, lấy danh sắc làm tập khởi, lấy danh sắc làm sanh chủng, lấy danh sắc làm nguyên nhân.

Này các Tỳ Khưu, danh sắc này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân?

Danh sắc lấy thức làm nhân duyên, lấy thức là tập khởi, lấy thức làm sanh chủng, lấy thức làm nguyên nhân.

Này các Tỳ Khưu, thức này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân?

Thức lấy hành làm nhân duyên, lấy hành làm tập khởi, lấy hành làm sanh chủng, lấy hành làm nguyên nhân.

Này các Tỳ Khưu, các hành này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân?

Các hành lấy vô minh làm nhân duyên, lấy vô minh làm tập khởi, lấy vô minh làm sanh chủng, lấy vô minh làm nguyên nhân.

(DUYÊN THEO CHIỀU THUẬN)

Như vậy, này các Tỳ Khưu, vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên sáu nhập, sáu nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh, sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được hiện hữu. Như vậy là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.

(TIẾP TỤC LUÂN HỒI)

Khi thấy sắc bằng mắt, người đó tham ái đối với sắc đẹp, người đó ghét bỏ đối với sắc xấu, người đó sống niệm không an trú trên thân, với một tâm nhỏ mọn.

Người đó không như thật tuệ tri tâm giải thoát, tuệ giải thoát, chính nhờ chúng mà các ác bất thiện pháp của người đó được trừ diệt, không có dư tàn.

Như vậy, đối diện với thân, sơ (thuận, nghịch) có cảm thọ nào khởi lên: lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ, người đó tùy hỷ, hoan nghênh, tham trước thọ ấy.

Vì tùy hỷ, hoan nghênh, tham trước cảm thọ ấy, nên dục sanh hỷ, có tâm dục hỷ đối với những cảm thọ ấy nên dục hỷ sanh.

Có tâm dục hỷ đối với những cảm thọ ấy, tức là chấp thủ.

Do duyên thủ nên hữu sanh; do duyên hữu nên sanh sinh khởi; do duyên sanh nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não, sanh.

Như vậy là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.

Khi người đó nghe tiếng với tai...

khi người đó ngửi hương với mũi...

khi người đó nếm vị với lưỡi...

khi người đó cảm xúc với thân...

khi người đó nhận thức pháp với ý, người đó tham ái đối với pháp tốt, ghét bỏ đối với pháp xấu. Người đó sống niệm không an trú trên thân, với một tâm nhỏ mọn.

Người đó không như thật tuệ tri đến tâm giải thoát, tuệ giải thoát, chính nhờ chúng mà các ác, bất thiện pháp của người đó được trừ diệt, không còn dư tàn.

Như vậy, đối diện với thân, sơ (thuận, nghịch), có cảm thọ nào khởi lên: lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ.

Người đó tùy hỷ, hoan nghênh, tham trước cảm thọ ấy.

Vì người đó tùy hỷ, hoan nghênh, tham trước cảm thọ ấy nên dục hỷ sanh.

Có tâm dục hỷ đối với những cảm thọ ấy, tức là chấp thủ. Do duyên thủ nên hữu sanh; do duyên hữu nên sanh sinh khởi; do duyên sanh nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não sanh.

Như vậy là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.

(ĐOẠN TẬN LUÂN HỒI: GIẢI THOÁT RỐT RÁO)

Khi vị ấy thấy sắc bằng mắt, vị ấy không tham ái đối với sắc đẹp, không ghét bỏ đối với sắc xấu, vị ấy sống an trú niệm trên thân, với tâm vô lượng.

Vị ấy như thật tuệ tri tâm giải thoát, tuệ giải thoát, chính nhờ chúng mà các ác bất thiện pháp của vị ấy được trừ diệt, không có dư tàn.

Như vậy từ bỏ (thuận nghịch), có cảm thọ nào khởi lên: lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ; vị ấy không

tùy hỷ, không hoan nghênh, không tham trước thọ ấy. Vì vị ấy không tùy hỷ, không hoan nghênh, không tham trước thọ ấy, nếu có dục hỷ nào đối với các cảm thọ, dục hỷ ấy được trừ diệt. Do dục hỷ của vị ấy diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt.

Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này.

Khi vị ấy nghe tiếng bằng tai...

khi vị ngửi hương bằng mũi...

Khi vị ấy nếm vị bằng lưỡi...

Khi vị ấy cảm xúc bằng thân...

Khi vị ấy nhận thức pháp bằng ý, vị ấy không tham ái đối với pháp tốt, không ghét bỏ đối với pháp xấu. Vị ấy sống an trú niệm trên thân, với tâm vô lượng.

Vị ấy như thật tuệ tri tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Chính nhờ chúng mà các ác, bất thiện pháp của vị ấy được trừ diệt, không có dư tàn.

Như vậy, vị ấy đoạn trừ (thuận nghịch) có cảm thọ nào khởi lên: lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ; vị ấy không tùy hỷ, không hoan nghênh, không tham trước thọ ấy. Vì vị ấy không tùy hỷ, không hoan nghênh, không tham trước thọ ấy, nếu có dục hỷ nào đối với các cảm thọ, dục hỷ

ấy được trừ diệt. Do dục hỷ của vị ấy diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt.

Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này.

Này các Tỳ Khưu, các Ông hãy thọ trì ái tận giải thoát này.

Nguồn: Trung Bộ Kinh - Majjhima Nikaya - 38. Đại kinh Đoạn tận ái (Mahàtanhàsankhaya sutta)

http://www.budsas.net/uni/u-kinh-trungbo/trung38.htm

THÂN BỆNH
TÂM KHÔNG BỆNH

Rồi gia chủ Nakulapitā đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên.

Ngồi xuống một bên, gia chủ Nakulapitā bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, con đã già, tuổi lớn, trưởng lão, cao niên, đã đạt đến tuổi thọ, thân bệnh hoạn, luôn luôn ốm đau. Bạch Thế Tôn, con không được thường thấy Thế Tôn và các vị Tỳ Khưu đáng kính. Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn hãy giáo giới cho con! Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn hãy giảng dạy cho con! Nhờ vậy, con được hạnh phúc, an lạc lâu dài.

- Thật sự là vậy, này Gia chủ. Thân của Gia chủ, này Gia chủ, là bệnh hoạn, ốm đau, bị nhiễm ô che đậy. Ai mang cái thân này, này Gia chủ, lại tự cho là không bệnh, dầu chỉ

trong một giây phút; người ấy phải là người ngu ! Do vậy, này Gia chủ, Gia chủ cần phải học tập như sau: *"Dầu cho thân có bệnh, tâm sẽ không bị bệnh"*. Như vậy, này Gia chủ, Gia chủ cần phải học tập.

Rồi gia chủ Nakulapitā sau khi hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy, từ chỗ ngồi đứng dậy, đảnh lễ Thế Tôn, thân bên hữu hướng về Ngài, đi đến Tôn giả Sāriputta; sau khi đến, đảnh lễ Tôn giả Sāriputta rồi ngồi xuống một bên.

Tôn giả Sāriputta nói với gia chủ Nakulapitā đang ngồi một bên:

- Này Gia chủ, tịch tịnh là các căn của Gia chủ; thanh tịnh và trong sáng là sắc diện của Gia chủ. Có phải hôm nay Gia chủ đối diện với Thế Tôn, được nghe pháp thoại?

- Làm sao không thể như vậy được, thưa Tôn giả? Hôm nay, thưa Tôn giả, con được rưới với nước bất tử, nhờ Thế Tôn giảng cho pháp thoại!

- Như thế nào, này Gia chủ, Gia chủ được rưới với nước bất tử, nhờ Thế Tôn giảng cho pháp thoại?

- Ở đây, thưa Tôn giả, con đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, thưa Tôn giả, con bạch Thế Tôn:

"- Bạch Thế Tôn, con đã già, tuổi lớn, trưởng lão, cao niên, đã đạt đến tuổi thọ, thân bệnh hoạn, luôn luôn ốm đau. Bạch Thế Tôn, con không được thường thấy Thế Tôn

và các Tỳ Khưu đáng kính. Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn giáo giới cho con! Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn giảng dạy cho con! Nhờ vậy con được hạnh phúc, an lạc lâu dài !"

Được nghe nói vậy, thưa Tôn giả, Thế Tôn nói với con:

- Thật sự là vậy, này Gia chủ. Thân của Gia chủ, này Gia chủ, là bệnh hoạn, ốm yếu, bị nhiễm ô che đậy. Ai mang cái thân này, này Gia chủ, lại tự cho là không bệnh, dầu chỉ trong một giây phút; người ấy phải là người ngu ! Do vậy, này Gia chủ, Gia chủ cần phải học tập như sau: *"Dầu thân tôi có bệnh, tâm sẽ không bị bệnh!"*.

Như vậy, thưa Tôn giả, con được rưới với nước bất tử, nhờ Thế Tôn giảng cho pháp thoại.

- Nhưng này Gia chủ, Gia chủ có hỏi thêm Thế Tôn như sau: *"Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là thân bị bệnh và tâm cũng bị bệnh? Cho đến như thế nào là thân bị bệnh, nhưng tâm không bị bệnh không?"*

- Thưa Tôn giả, con có thể đi đến thật xa để nghe tận mặt Tôn giả Sāriputta ý nghĩa của lời nói này. Lành thay, nếu được Tôn giả Sāriputta giải thích ý nghĩa của lời nói này!

- Vậy này Gia chủ, hãy lắng nghe và khéo suy nghiệm, ta sẽ nói.

- Thưa vâng, Tôn giả.

Gia chủ Nakulapitā vâng đáp Tôn giả Sāriputta.

Tôn giả Sāriputta nói như sau:

- Thế nào, này Gia chủ, là thân bệnh và tâm bệnh?

Ở đây, này Gia chủ, có kẻ vô văn phàm phu

❶ không thấy rõ các bậc Thánh,

❷ không thuần thục pháp các bậc Thánh,

❸ không tu tập pháp các bậc Thánh,

❹ không thấy rõ các bậc Chân nhân,

❺ không thuần thục pháp các bậc Chân nhân,

❻ không tu tập pháp các bậc Chân nhân,

❑ ① quán sắc như là tự ngã, ② hay tự ngã như là có sắc, ③ hay sắc ở trong tự ngã, ④ hay tự ngã ở trong sắc.

Vị ấy bị ám ảnh: *"Sắc là ta, sắc là của ta"*. Do bị ám ảnh: *"Sắc là ta, sắc là của ta"* khi sắc biến hoại, đổi khác; do sắc biến hoại, đổi khác, nên vị ấy khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

❑ Vị ấy ① quán thọ như là tự ngã, ② hay tự ngã như là có thọ, ③ hay thọ ở trong tự ngã, ④ hay tự ngã ở trong thọ.

Vị ấy bị ám ảnh: *"Thọ là ta, thọ là của ta"*. Do bị ám ảnh: *"Thọ là ta, thọ là của ta"* khi thọ biến hoại, đổi khác; nên do thọ biến hoại, đổi khác, vị ấy khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

❑ Vị ấy ① quán tưởng như là tự ngã, ② hay tự ngã như là có tưởng, ③ hay tưởng ở trong tự ngã, ④ hay tự ngã ở trong tưởng.

Vị ấy bị ám ảnh: "*Tưởng là ta, tưởng là của ta*". Do bị ám ảnh: "*Tưởng là ta, tưởng là của ta*" khi tưởng biến hoại, đổi khác; nên do tưởng biến hoại, đổi khác, vị ấy khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

☐ Vị ấy ① quán các hành như là tự ngã, ② hay tự ngã như là có các hành, ③ hay các hành ở trong tự ngã, ④ hay tự ngã ở trong các hành.

Vị ấy bị ám ảnh: "*Các hành là ta, các hành là của ta*". Do bị ám ảnh: "*Các hành là ta, các hành là của ta*" khi các hành biến hoại, đổi khác; do các hành biến hoại, đổi khác, vị ấy khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

☐ Vị ấy ① quán thức như là tự ngã, ② hay tự ngã như là có thức, ③ hay thức ở trong tự ngã, ④ hay tự ngã ở trong thức.

Vị ấy bị ám ảnh: "*Thức là ta, thức là của ta*" khi thức biến hoại, đổi khác; nên do thức biến hoại, đổi khác, vị ấy khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

Như vậy, này Gia chủ, là thân có bệnh và tâm có bệnh.

Thế nào, này Gia chủ, là thân có bệnh nhưng tâm không có bệnh?

Ở đây, này Gia chủ, vị đa văn Thánh đệ tử

❶ hiểu rõ các bậc Thánh,

❷ thuần thục pháp các bậc Thánh,

❸ tu tập pháp các bậc Thánh,

❹ hiểu rõ các bậc Chân nhân,

❺ thuần thục pháp các bậc Chân nhân,

❻ tu tập pháp các bậc Chân nhân,

❒ không quán ① sắc như là tự ngã, ② hay tự ngã như là có sắc, ③ hay sắc ở trong tự ngã, ④ hay tự ngã ở trong sắc.

Vị ấy không bị ám ảnh: "*Sắc là ta, sắc là của ta*". Do vị ấy không bị ám ảnh: "*Sắc là ta, sắc là của ta*" khi sắc biến hoại, đổi khác; nên không do sắc biến hoại, đổi khác mà khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

❒ Không quán ① thọ như là tự ngã, ② hay tự ngã như là có thọ, ③ hay thọ ở trong tự ngã, ④ hay tự ngã ở trong thọ.

Vị ấy không bị ám ảnh: "*Thọ là ta, thọ là của ta*". Do vị ấy không bị ám ảnh: "*Thọ là ta, thọ là của ta*" khi thọ biến hoại, đổi khác; nên không do thọ biến hoại, đổi khác, mà khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

❒ Không quán ① tưởng như là tự ngã, ② hay tự ngã như là có tưởng, ③ hay tưởng ở trong tự ngã, ④ hay tự ngã ở trong tưởng.

Vị ấy không bị ám ảnh: "*Tưởng là ta, tưởng là của ta*". Do vị ấy không bị ám ảnh: "*Tưởng là ta, tưởng là của ta*" khi tưởng biến hoại, đổi khác; nên không do tưởng biến hoại, đổi khác mà khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

❐ Không quán ① các hành như là tự ngã, ② hay tự ngã như là có hành, ③ hay các hành ở trong tự ngã, ④ hay tự ngã ở trong các hành.

Vị ấy không bị ám ảnh: *"Các hành là ta, các hành là của ta"*. Do vị ấy không bị ám ảnh: *"Các hành là ta, các hành là của ta"* khi các hành biến hoại, đổi khác; nên không do các hành biến hoại, đổi khác mà khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

❐ Không quán ① thức như là tự ngã, ② hay tự ngã như là có thức, ③ hay thức ở trong tự ngã, ④ hay tự ngã ở trong thức.

Vị ấy không bị ám ảnh: *"Thức là ta, thức là của ta"*. Do vị ấy không bị ám ảnh: *"Thức là ta, thức là của ta"* khi thức biến hoại, đổi khác; nên không do thức biến hoại, đổi khác mà khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

Như vậy, này Gia chủ, là thân có bệnh, nhưng tâm không có bệnh.

Nguồn: Tương Ưng Bộ Kinh - Chương 22: Tương Ưng Uẩn - I: Phẩm Nakulapitā - 1. Nakulapitā

https://suttacentral.net/vn/sn22.1

SAI BIỆT

7) Này các Tỳ Khưu, kẻ vô văn phàm phu khi cảm xúc khổ thọ, sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đấm ngực, đi đến bất tỉnh. Vị ấy cảm giác hai cảm thọ, cảm thọ về thân và cảm thọ về tâm.

8) Ví như, này các Tỳ Khưu, có người bị người ta bắn với mũi tên, rồi họ bắn người ấy với mũi tên thứ hai. Như vậy, này các Tỳ Khưu, người ấy cảm giác cảm thọ cả hai mũi tên.

Cũng vậy, này các Tỳ Khưu, kẻ vô văn phàm phu khi cảm xúc khổ thọ; thời sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đấm ngực, đi đến bất tỉnh.

Người ấy cảm giác hai cảm thọ, cảm thọ về thân và cảm thọ về tâm.

Cảm xúc bởi khổ thọ ấy, người ấy cảm thấy sân hận *(patigha)*. Do cảm thấy sân hận đối với khổ thọ ấy, sân tùy miên đối với khổ thọ được tồn chỉ tùy miên *(anuseti)*.

Cảm xúc bởi khổ thọ, người ấy hoan hỷ dục lạc.

Vì sao?

Vì rằng, này các Tỳ Khưu, kẻ vô văn phàm phu không tìm thấy một sự xuất ly khổ thọ nào khác, ngoài dục lạc.

Do hoan hỷ dục lạc ấy, tham tùy miên đối với lạc thọ tồn tại.

Người ấy không như thật rõ biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các cảm thọ ấy.

Do người ấy không như thật rõ biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các cảm thọ ấy, nên vô minh tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ tồn tại.

Nếu người ấy cảm thọ cảm giác lạc thọ, người ấy cảm thọ cảm giác như người bị trói buộc *(sannutto)*.

Nếu người ấy cảm thọ cảm giác khổ thọ, người ấy cảm thọ cảm giác như người bị trói buộc.

Nếu người ấy cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ, người ấy cảm thọ cảm giác như người bị trói buộc.

Này các Tỳ Khưu, đây gọi là kẻ vô văn phàm phu bị trói buộc bởi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta nói rằng người ấy bị trói buộc bởi đau khổ.

9) Và này các Tỳ Khưu, bậc Đa văn Thánh đệ tử khi cảm xúc khổ thọ thời không có sầu muộn, không có than vãn, không có khóc lóc, không có đấm ngực, không có đi đến bất tỉnh.

Vị ấy chỉ cảm thọ cảm giác một cảm thọ, tức là cảm thọ về thân, không phải cảm thọ về tâm.

10) Ví như, này các Tỳ Khưu, có người bị người ta bắn một mũi tên. Họ không bắn tiếp người ấy với mũi tên thứ hai. Như vậy, này các Tỳ Khưu, người ấy cảm giác cảm thọ của một mũi tên.

Cũng vậy, này các Tỳ Khưu, bậc Đa văn Thánh đệ tử khi cảm xúc khổ thọ; vị ấy không sầu muộn, không than vãn, không khóc lóc, không đấm ngực, không đi đến bất tỉnh.

Vị ấy cảm giác chỉ một cảm thọ, cảm thọ về thân, không phải cảm thọ về tâm.

Vị ấy không cảm thấy sân hận đối với khổ thọ ấy. Do không cảm thấy sân hận đối với khổ thọ ấy, sân tùy miên đối với khổ thọ không có tồn tại.

Cảm xúc bởi khổ thọ, vị ấy không hoan hỷ dục lạc.

Vì sao? Vì bậc Đa văn Thánh đệ tử có tuệ tri một sự xuất ly khác đối với khổ thọ, ngoài dục lạc.

Vì vị ấy không hoan hỷ dục lạc, tham tùy miên đối với dục lạc không có tồn tại.

Vị ấy như thật tuệ tri sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của những cảm thọ ấy.

Vì rằng, vị ấy như thật tuệ tri sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các cảm thọ ấy.

Vì rằng, vị ấy như thật tuệ tri sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các cảm thọ ấy, đối với bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên không có tồn tại.

Nếu vị ấy cảm thọ lạc thọ, vị ấy cảm thọ lạc thọ như người không bị trói buộc.

Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác khổ thọ, vị ấy cảm thọ cảm giác như người không bị trói buộc.

Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ, vị ấy cảm thọ cảm giác như người không bị trói buộc.

Này các Tỳ Khưu, đây gọi là Tỳ Khưu không bị trói buộc bởi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, ão. Ta nói rằng vị ấy không bị trói buộc bởi đau khổ.

11) Này các Tỳ Khưu, đây là sự đặc thù, đây là thù thắng, đây là sự sai biệt giữa bậc Đa văn Thánh đệ tử và kẻ vô văn phàm phu.

❶ Bậc Trí tuệ Đa văn,
Lạc khổ không chi phối,
Giữa kẻ trí, phàm phu,
Thiện sai biệt rất lớn.

❷ Bậc Đa văn, Tầm pháp,
Thấy đời này, đời sau,
Ái pháp không phá tâm,
Không ái, không sân hận.

❸ Tùy thuận hay đối nghịch,
Tiêu tán, diệt, không còn,
Vị ấy biết con đường,
Đường không cấu, không sầu,
Chánh trí, đoạn tái sanh,
Đến được bờ giác ngộ.

Nguồn: Tương Ưng Bộ Kinh - Samyutta Nikaya - Tập IV - Thiên Sáu Xứ. Chương II Tương Ưng Thọ - Phẩm Một - Phẩm Có Kệ - 6. VI. Với Mũi Tên (S.iv,207)

http://budsas.net/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-36.htm

VỊ NGỌT - SỰ NGUY HIỂM - SỰ XUẤT LY

- Này các Tỳ Khưu, trước khi Ta giác ngộ, chưa chứng Chánh Đẳng Giác, còn là Bồ-tát, Ta suy nghĩ như sau:

❒ "Cái gì là vị ngọt, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly của SẮC?

❒ Cái gì là vị ngọt, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly của THỌ?

❒ Cái gì là vị ngọt, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly của TƯỞNG?

❒ Cái gì là vị ngọt, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly của các HÀNH?

❒ Cái gì là vị ngọt, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly của THỨC?"

Rồi này các Tỳ Khưu, Ta suy nghĩ như sau:

❒ “Do duyên SẮC, lạc hỷ sanh; cái ấy gọi là vị ngọt của sắc.

Sự vô thường, đau khổ, chịu sự biến hoại của sắc; cái ấy gọi là sự nguy hiểm của sắc.

Sự nhiếp phục dục và tham đối với sắc, sự đoạn tận dục và tham; cái ấy là xuất ly của sắc”.

❒ “Do duyên THỌ, lạc hỷ sanh..”..

❒ “Do duyên TƯỞNG, lạc hỷ sanh..”.

❒ “Do duyên các HÀNH, lạc hỷ sanh… “

❒ “Do duyên THỨC, lạc hỷ sanh; cái ấy gọi là vị ngọt của thức.

Sự vô thường, đau khổ, chịu sự biến hoại của thức; cái ấy gọi là sự nguy hiểm của thức.

Sự nhiếp phục dục và tham đối với thức, sự đoạn tận dục và tham; cái ấy là sự xuất ly của thức”.

Này các Tỳ Khưu, cho đến khi nào đối với năm thủ uẩn này, Ta chưa như thật thắng tri

❶ vị ngọt là vị ngọt,

❷ nguy hiểm là nguy hiểm,

❸ xuất ly là xuất ly,

thời này các Tỳ Khưu, Ta không tuyên bố rằng Ta đã giác ngộ vô thượng Chánh Đẳng Giác đối với thế giới gồm có Thiên, Ma, Phạm thiên, đối với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người.

Nhưng này các Tỳ Khưu, khi nào đối với năm thủ uẩn này, Ta như thật thắng tri

❶ vị ngọt là vị ngọt,

❷ nguy hiểm là nguy hiểm,

❸ xuất ly là xuất ly,

thời này các Tỳ Khưu, Ta tuyên bố rằng Ta đã giác ngộ vô thượng Chánh Đẳng Giác đối với thế giới gồm có Thiên, Ma, Phạm thiên, đối với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người.

Và tri kiến như sau khởi lên nơi Ta:

"Tâm Ta giải thoát, bất động. Đây là đời sống cuối cùng, nay không còn tái sanh nữa".

Nguồn: Tương Ưng Bộ Kinh - Samyutta Nikaya - Tập III - Thiên Uẩn - [22] Chương I Tương Ưng Uẩn (b) - III. Phẩm Gánh Nặng - V. Vị Ngọt (Tạp 1.14, Vị, Đại 2,2c) (S.iii,27)

http://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu3-22b.htm

THỨC ĂN CỦA VÔ MINH

Này các Tỳ Khưu, Ta nói rằng vô minh có thức ăn, không phải không có thức ăn.

❶ Và cái gì là thức ăn cho vô minh?

Năm triền cái, cần phải trả lời như vậy. Này các Tỳ Khưu, Ta nói rằng năm triền cái có thức ăn, không phải không có thức ăn.

❷ Và cái gì là thức ăn cho năm triền cái?

Ba ác hành, cần phải trả lời như vậy. Này các Tỳ Khưu, Ta nói rằng ba ác hành có thức ăn, không phải không có thức ăn.

❸ Và cái gì là thức ăn cho ba ác hành?

Các căn không chế ngự, cần phải trả lời như vậy. Này các Tỳ Khưu, Ta nói rằng các căn không chế ngự có thức ăn, không phải không có thức ăn.

❹ Và cái gì là thức ăn cho các căn không chế ngự?

Không chánh niệm tỉnh giác, cần phải trả lời như vậy. Này các Tỳ Khưu, Ta nói rằng không chánh niệm tỉnh giác có thức ăn, không phải không có thức ăn.

❺ Và cái gì là thức ăn cho không chánh niệm tỉnh giác?

Phi như lý tác ý, cần phải trả lời như vậy. Này các Tỳ Khưu, Ta nói rằng phi như lý tác ý có thức ăn, không phải không có thức ăn.

❻ Và cái gì là thức ăn cho phi như lý tác ý?

Không có lòng tin, cần phải trả lời như vậy. Này các Tỳ Khưu, Ta nói rằng không có lòng tin có thức ăn, không phải không có thức ăn.

❼ Và cái gì là thức ăn cho không có lòng tin?

Không nghe diệu pháp, cần phải trả lời như vậy. Này các Tỳ Khưu, Ta nói rằng không nghe diệu pháp có thức ăn, không phải không có thức ăn.

❽ Và cái gì là thức ăn cho không nghe diệu pháp?

Không giao thiệp với bậc Chân nhân, cần phải trả lời như vậy.

Ví như, này các Tỳ Khưu, trên một ngọn núi có mưa rơi nặng hột, nước mưa ấy chảy xuống theo sườn dốc; làm đầy các hang núi, các kẽ núi, các thung lũng; sau khi làm đầy các hang núi, các kẽ núi, các thung lũng, chúng làm đầy các

hồ nhỏ. Sau khi làm đầy các hồ nhỏ, chúng làm đầy các hồ lớn; sau khi làm đầy các hồ lớn, chúng làm đầy các sông nhỏ; sau khi làm đầy các sông nhỏ, chúng làm đầy các sông lớn; sau khi làm đầy các sông lớn, chúng làm đầy biển cả. Như vậy là thức ăn của biển lớn, của đại dương và như vậy là viên mãn.

Cũng vậy, này các Tỳ Khưu,

❶ không giao thiệp với các bậc Chân nhân được viên mãn, thời làm viên mãn không có nghe diệu pháp;

❷ không có nghe diệu pháp được viên mãn, thời làm viên mãn không có lòng tin;

❸ không có lòng tin được viên mãn, thời làm viên mãn phi như lý tác ý;

❹ phi như lý tác ý được viên mãn, thời làm viên mãn không chánh niệm tỉnh giác;

❺ không chánh niệm tỉnh giác được viên mãn, thời làm viên mãn các căn không chế ngự;

❻ các căn không chế ngự được viên mãn, thời làm viên mãn ba ác hành;

❼ ba ác hành được viên mãn, thời làm viên mãn năm triền cái;

❽ năm triền cái được viên mãn, thời viên mãn vô minh.

Như vậy, đây là thức ăn của vô minh, và như vậy là sự viên mãn của vô minh.

Chú giải *(Tỳ Khưu **Viên Phúc**)*

❶ **Vô minh** = Không thấu triệt Tứ Thánh Đế về ☐ Khổ, ☐ Nguyên Nhân Khổ, ☐ Sự Chấm Dứt Khổ, ☐ Con Đường Dẫn Đến Chấm Dứt Khổ.

❷ **Năm Triền Cái** = Năm Chướng Ngại làm mê mờ trí tuệ = ☐ Tham Ái + ☐ Sân Hận + ☐ Hôn Trầm Thụy Miên + ☐ Trạo Cử Hối Tiếc + ☐ Hoài Nghi.

❸ **Ba Ác Hành** = ☐ Thân Ác Hành *(① Sát sinh ② Trộm cắp ③ Tà dâm)* + ☐ Khẩu Ác Hành *(④ Nói dối ⑤ Nói chia rẽ ⑥ Nói thô ác ⑦ Nói phù phiếm vô ích)* + ☐ Ý Ác Hành *(⑧ Tham lam ⑨ Độc Ác ⑩ Tà kiến đảo điên).*

❹ **Các Căn** = Lục Căn = Sáu Giác Quan = ☐ Mắt + ☐ Tai + ☐ Mũi + ☐ Lưỡi + ☐ Thân + ☐ Ý.

❺ **Chánh Niệm Tỉnh Giác** = Tứ Niệm Xứ = ☐ Thân + ☐ Thọ + ☐ Tâm + ☐ Pháp.

❻ **Như lý tác ý** =

>> Đây là *Khổ*, Đây là *Nguyên Nhân Khổ*, Đây là sự *Chấm Dứt Khổ*, Đây là *Con Đường Dẫn Đến Chấm Dứt Khổ.*

>> Ngũ Uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức - BẤT KỂ: Quá khứ, hiện tại, vị lai, trong, ngoài, xa, gần, thô, tế, hạ liệt, cao thượng ĐỀU LÀ: vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rỗng không, vô ngã.

>> Các pháp hữu vi là vô thường, vô thường là Khổ, khổ là vô ngã, nên cái này không phải của tôi, đây không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi.

❼ Lòng tin

❒ Bất động đối với Phật: *"Đây là bậc Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn."*

❒ Bất động đối với Pháp: *"Pháp do Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, có hiệu quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu."*

❒ Bất động đối với Tăng: *"Tế hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Trực hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Chánh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Thanh tịnh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám chúng. Chúng đệ tử của Thế Tôn là đáng cung kính, đáng cúng dường, đáng tôn trọng, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời."*

❽ **Diệu Pháp** = Tam Tạng *(❒ Tạng Kinh Nikaya ❒ Tạng Luật Vinaya ❒ Tạng Vi diệu pháp Abhidhamma)* + Chú giải + Phụ chú giải.

Nguồn: Tăng Chi Bộ Kinh - Anguttara Nikaya - Chương X - Mười Pháp - VII. Phẩm Song Đôi - (I) (61) Vô Minh

http://www.budsas.net/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi10-0406.htm

VÔ VI - NIẾT BÀN

❶ Này các Tỳ Khưu, hãy lắng nghe. Ta sẽ giảng về vô vi và con đường đưa đến vô vi.

(Thay "Vô vi" bởi 32 cụm từ được Đức Phật sử dụng để chỉ tới "Niết Bàn" dưới đây).

I. Vô Vi *(Asankhata)*

II. Đích Cuối Cùng *(Antam) (S.iv, 368)*

III. Vô Lậu *(Anāsavaṃ) (S.iv, 360)*

IV. Sự Thật *(Saccam)*

V. Bờ Bên Kia *(Pàram)*

VI. Tế Nhị *(Nipunam)*

VII. Khó Thấy Được *(Sududdasam)*

VIII. Không Già *(Ajajjaram)*

IX. Thường Hằng *(Dhuvam)*

X. Không Suy Yếu *(Apalokitam)*

XI. Không Thấy *(Anidassanam)*

XII. Không Lý Luận *(Nippapam)*

XIII. Tịch Tịnh *(Santam)*

XIV. Bất Tử *(Amatam)*

XV. Thù Thắng *(Paniitam)*

XVI. An Lạc *(Sivam)*

XVII. An Ổn *(Khema)*

XVIII. Ái Đoạn Tận *(Taṇhakkhayo)*

XIX. Bất Khả Tư Nghì *(Acchariyam)*

XX. Hy Hữu *(Abhutam)*

XXI. Không Tai Họa *(Anìtika)*

XXII. Không Bị Tai Họa *(Anitakdhamma)*

XXIII. Niết Bàn *(Nibbana)*

XXIV. Không Tồn Tại *(Avyàpajjho)*

XXV. Ly Tham (*Viràgo*)

XXVI. Thanh Tịnh *(Suddhi)*

XXVII. Giải Thoát *(Mutti)*

XXVIII. Không Chứa Giữ *(Anàlayo)*

XXIX. Ngọn Đèn *(Dipa)*

XXX. Hang ẩn *(Lena)*

XXXI. Pháo Đài *(Tànam)*

XXXII. Quy Y *(Saranam)*

XXXIII. Đến Bờ Bên Kia *(Paràyanam)*

❷ Và này các Tỳ Khưu, thế nào là vô vi (vv…)?

Này các Tỳ Khưu, sự đoạn tận tham, sự đoạn tận sân, sự đoạn tận si. Này các Tỳ Khưu, đây gọi là vô vi (vv…)

❸ Và này các Tỳ Khưu, thế nào là con đường đưa đến vô vi (vv…)?

CON ĐƯỜNG I

I. **Thân** *(S.iv, 359)*

Thân niệm *(kàyagatà sati)*, này các Tỳ Khưu, đây gọi là con đường đưa đến vô vi (vv…).

II. **Chỉ** *(Samatha) (S.iv, 360)*

Chỉ và quán, này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

III. **Tầm** *(S.iv, 360)*

Có định có tầm, có tứ; có định không tầm, có tứ; có định không tầm, không tứ. Này các Tỳ Khưu, đây gọi là con đường đưa đến vô vi (vv…).

IV. **Không**

Không định, Vô tướng định, Vô nguyện định. Này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

V. **Niệm Xứ**

Bốn niệm xứ, này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

VI. **Chánh Cần**

Bốn chánh cần, này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

VII. **Như Ý Túc**

Bốn như ý túc, này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

VIII. **Căn**

Năm căn, này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

IX. **Lực**

Năm lực, này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

X. **Giác Chi**

Bảy giác chi, này các Tỳ khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

XI. **Đạo** *(S.iv, 361)*

Con đường Thánh đạo Tám ngành, này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

CON ĐƯỜNG II

I. **Chỉ** *(S.iv, 362)*

Chỉ *(Samatha)*, này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

II. **Quán**

Quán *(Vipassanā)*, này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

III. **Sáu Định** *(S.iv. 62)*

Định *(Samadhi)* có tầm có tứ *(Vitakka-Vicāra)*, này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

IV. **Sáu Định** (2)

Định không tầm (Avitakko) chỉ có tứ, này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

V. **Sáu Định** (3)

Định không tầm không tứ *(Avitakkāvicāra)*, này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

VI. **Sáu Định** (4)

Không *(Suññato)* định, này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

VII. **Sáu Định** (5)

Định Vô tướng *(Animitta)*, này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

VIII. **Sáu Định** (6)

Định Vô nguyện *(Appaṇihita)*, này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

IX. **Bốn Niệm Xứ** (1) *(S.iv, 363)*

Ở đây, này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu sống tùy quán thân *(Kāyanupassi)* trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Này các Tỳ Khưu, đây gọi là con đường đưa đến vô vi (vv…).

X-XII. **Bốn Niệm Xứ** (2-4)

Ở đây, này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu sống tùy quán thọ trên thọ *(Vedanānupassi)*... tùy quán tâm trên tâm *(Cittānupassi)*... tùy quán pháp trên pháp *(Dhammanupassi)*. Này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

XIII. **Bốn Chánh Cần** (1) *Cattāro sammappadhāna*

Ở đây, này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu phát sanh lòng ước muốn rằng các ác bất thiện pháp chưa sanh không cho sanh khởi, tinh cần, tinh tấn, kiên tâm, trì chí. Này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

XIV-XVI. **Bốn Chánh Cần** (2-4)
Cattāro sammappadhāna

Ở đây, này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu phát sanh lòng ước muốn rằng các ác bất thiện pháp đã sanh được đoạn tận, tinh cần, tinh tấn, kiên tâm, trì chí... phát sanh lòng ước

muốn rằng các thiện pháp chưa sanh được sanh khởi... phát sanh lòng ước muốn rằng các thiện pháp đã sanh được an trú, không tán thất, được tăng trưởng, được quảng đại, được tu tập, được viên mãn, tinh cần, tinh tấn, kiên tâm, trì chí. Này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

XVII. **Bốn Như Ý Túc** (1) *(S.iv, 365) Cattāto iddhipāda*

Ở đây, này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu tu tập như ý túc, câu hữu với dục Thiền định, tinh cần hành. Này các Tỳ Khưu, đây gọi là con đường đưa đến vô vi (vv…).

XVIII-XX. **Bốn Như Ý Túc** (2-4)

Ở đây, này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu tu tập như ý túc, câu hữu với tâm Thiền định, tinh cần hành... câu hữu với tinh tấn Thiền định... câu hữu với tư duy Thiền định, tinh cần hành. Này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

XXI. **Năm Căn** (1) *(S.iv, 365) Pañcindriyāni*

Ở đây, này các Tỳ Khưu, Tỳ Khưu tu tập tín căn, y cứ viễn ly, y cứ ly tham, y cứ diệt tận, hướng đến từ bỏ. Này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

XXII-XXV. **Năm Căn** (2-5)

Ở đây, này các Tỳ Khưu, tu tập tấn căn... tu tập niệm căn... tu tập định căn... tu tập tuệ căn, y cứ viễn ly, y cứ ly

tham, y cứ diệt tận, hướng đến từ bỏ. Này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

XXVI-XXX. **Năm Lực** (1-5) *(S.iv, 336) Pañcabalāni*

Ở đây, này các Tỳ Khưu, tu tập tín lực... tấn lực... niệm lực... định lực... tuệ lực... y cứ viễn ly, y cứ ly tham, y cứ diệt tận, hướng đến từ bỏ. Này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

XXXI-XXXVII. **Bảy Giác Chi** (1-7) *(S.iv, 367) Sattasambojjhangā*

Ở đây, này các Tỳ Khưu, tu tập niệm giác chi... trạch pháp giác chi... tinh tấn giác chi... hỷ giác chi... khinh an giác chi... định giác chi... xả giác chi, y cứ viễn ly, y cứ ly tham, y cứ diệt tận, hướng đến từ bỏ. Này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

XXXVIII-XLV. **Tám Chánh Đạo** (1-8) *(S.iv, 367) Aṭṭhaṅgikomaggo*

Ở đây, này các Tỳ Khưu, tu tập chánh tri kiến... chánh tư duy... chánh ngữ... chánh nghiệp... chánh mạng... chánh tinh tấn... chánh niệm... chánh định, y cứ viễn ly, y cứ ly tham, y cứ diệt tận, hướng đến từ bỏ. Này các Tỳ Khưu, đây là con đường đưa đến vô vi (vv…).

❹ Như vậy, này các Tỳ Khưu, Ta thuyết về vô vi (vv…), Ta thuyết về con đường đưa đến vô vi (vv…).

❺ Này các Tỳ Khưu, những gì một bậc Đạo sư cần phải làm cho những đệ tử, vì hạnh phúc, vì lòng từ mẫn, vì khởi lên lòng từ mẫn đối với họ; tất cả, Ta đã làm đối với các Ông.

❻ Này các Tỳ Khưu, đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trống, hãy tu tập Thiền định. Chớ có phóng dật. Chớ để hối hận về sau. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.

Nguồn: Tương Ưng Bộ Kinh - Samyutta Nikaya
Tập IV - Thiên Sáu Xứ
[43] Chương IX Tương Ưng Vô Vi

http://budsas.net/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-43.htm

YẾU PHÁP TU TẬP TUỆ GIẢI THOÁT

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

Biên tập PHAN THỊ NGỌC MINH

Bìa & Trình bày ĐÁ VÀNG ADV.

Sửa bản in LÊ THỊ THANH HẰNG

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

In 500 bản, khổ 14cm x 20.5cm, tại Công ty TNHH TMDV Quảng cáo Đá Vàng. ĐKKHXB số: 3704-2018/CXBIPH/14-88/HĐ do Cục Xuất bản, In và Phát hành ký ngày 15/10/2018. Quyết định XB số: 1296/QĐ-NXBHĐ do Nhà xuất bản Hồng Đức ký ngày 16/10/2018. Mã sách tiêu chuẩn quốc tế - ISBN: 978-604-89-5591-5.
In xong và nộp lưu chiểu tháng 12 năm 2018.

" MỖI MỘT PHÚT ĐÃ NHIỆT TÂM,

CHÁNH NIỆM, TỈNH GIÁC

GHI NHẬN VỚI NHƯ LÝ TÁC Ý

ĐƯỢC BAO NHIÊU LẦN ? "

XIN HÃY ĐỪNG PHÍ PHẠM

DÙ CHỈ MỖI MỘT GIÂY !

" Nguyện hồi hướng mọi công đức và phước báu tới tất cả các thiện nam, tín nữ, cùng muôn loài chúng sinh trong Tam Giới, nguyện cho tất cả sớm giác ngộ, giải thoát hoàn toàn khỏi mọi khổ đau, phiền não, đạt được hạnh phúc thật sự, tự do thật sự - Niết Bàn ! "

Sumangala Bhikkhu Viên Phúc